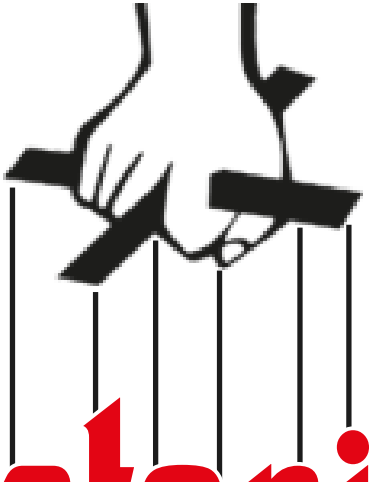
Patricia Evans



Oamenii dominatori

Cum să le faci față oamenilor care încearcă să te CONTROLEZE

EDITURA AMALTEA

OAMENII DOMINATORI

Cum să le faci față oamenilor care încearcă să te controleze

PATRICIA EVANS

EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

„Sfaturi minunate despre cum să îți aperi punctul de vedere!“
– Ann Rule, autoarea lucrării „Every Breath You Take”

CUPRINS

Mulțumiri 9
Introducere 13

Partea I

Capitolul I
Rațional şi irațional 17

Capitolul II
Problema 23

Capitolul III
Intenții 35

Capitolul IV
În afara firii 41

Capitolul V
„Firea" din care uneori „ieşim" 45

Capitolul VI
Deconectarea: educație, încercare şi traumă 51

Capitolul VII
Construit pe dos 67

Capitolul VIII
Simularea şi impactul ei 71

Capitolul IX
Deconectare răspândită 77

Capitolul X
Abordări pe dos 81

Capitolul XI
Conexiuni inverse 91

Capitolul XII
Iluzia ursulețului de pluş 99

Capitolul XIII
Vraja 111

Capitolul XIV
Conexiunea de control 121

Capitolul XV
Dominatorul şi martorul 127

Partea a II-a

Capitolul XVI
Conectat şi neputincios 137

Capitolul XVII
Semne de independență 147

Capitolul XVIII
Dilema identității dominatorului 157

Capitolul XIX
Frica.....169

Capitolul XX
Tactici de control.....179

Capitolul XXI
Confabulația.....187

Partea a III-a

Capitolul XXII
Alte conexiuni „strânse".....197

Capitolul XXIII
Aceleaşi gânduri şi conexiunea de concordanță.....211

Capitolul XXIV
Controlul: perpetuat şi instituționalizat.....223

Partea a IV-a

Capitolul XXV
Forța irezistibilă.....237

Capitolul XXVI
Adevărata conectare.....245

Capitolul XXVII
Cel mai ciudat paradox.....251

Capitolul XXVIII
Ruperea vrăjii.....257

CAPITOLUL XXIX
Claritate.....273

CAPITOLUL XXX
În armonie cu forța irezistibilă.....285

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE.....291
BIBLIOGRAFIE.....293
SONDAJ.....295
NOTE FINALE.....299

Mulțumiri

Această carte nu s-ar fi concretizat niciodată fără sprijinul şi încurajarea multor mii de oameni care mi-au împărtăşit durerile, opiniile şi experiențele lor, pentru ca împreună să putem şti mai mult. Vă mulțumesc tuturor.

Sunt deosebit de recunoscătoare editorilor mei – Jennifer Lantagne, a cărei răbdare plină de înțelegere m-a ajutat mult să şlefuiesc acest manuscris şi Claire Gerus, care s-a ocupat de publicarea acestei cărți. Mulțumesc editurii mele, Adams Media Corporation, lui Bob Adams şi echipei sale pentru că au avut încredere în mine. De asemenea, îi mulțumesc agentului meu, Helen McGrath, întotdeauna disponibilă şi gata să ofere ajutor.

Multe mulțumiri prietenei mele foarte bune, Linda Catron, care mi-a oferit o porție bună de încurajări, singurătatea casei sale de vacanță din Tahoe şi compania iubitului ei câine, Baby.

Pentru sfaturile lor prețioase, le mulțumesc prietenilor mei, Adrianna, Christopher, Linda, Marilyn, Phyllis, Ross, Sharon şi Teresa. Şi, mai ales, mulțumesc familiei mele pentru sprijinul plin de dragoste.

Revin

Vreau să te las
cu propria ta nefericire,
cu ura ta tristă, amărâtă,
ilogică şi îmbufnată.
Vreau să te las
să fii ca Archie Bunker,
în regatul tău plin de nemulţumiri:
N-ai făcut. Nu faci. Nu vei face.
Vreau să te las,

dar revin de fiecare dată.

Şi când mă uit în oglindă,
cineva mi-a luat locul –
cineva mai plicticos, mai prost,
mai gras, cu ochi goi şi lipsiţi de viaţă.

– Melissa McIntosh Brown

Introducere

– Habar n-ai despre ce vorbeşti.

– Eşti prea sensibil.

– Dacă mă părăseşti, voi spune tribunalului ce părinte rău eşti. Îți iau copiii.

– Nu te mai ia nimeni.

Aceste cuvinte şi altele asemănătoare se revarsă din gura celor care încearcă să îi controleze pe oameni. Aceste cazuri de abuz verbal şi de amenințare sunt uneori urmate de acte de violență. Următoarea povestire este un exemplu de astfel de comportament şi de relație dominantă.

Pe la mijlocul anilor '90, am primit o scrisoare de la o femeie care descria refuzul ei de a ceda încercărilor soțului de a o controla. Scrisoarea descria felul în care partenerul ei, al cărui comportament o înspăimânta deseori, îi smulsese din mână cartea pe care o citea, o făcuse bucăți şi o aruncase la gunoi.

Am fost îngrozită când am citit aceste lucruri. Totuşi, era vorba despre o carte! Dar, citind mai departe, am fost mişcată de curajul acestei femei: „M-am dus la gunoi şi am strâns fiecare bucățică, apoi m-am aşezat la masa din bucătărie şi le-am lipit cu grijă pe toate la loc".

Şase ani mai târziu, ofeream autografe când o femeie s-a apropiat de mine, mi-a întins o carte lipită toată şi mi-a spus:

– Aceasta este cartea despre care v-am scris.

Dacă te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni încearcă să îi controleze pe alții sau de ce o anumită persoană încearcă să te controleze pe tine ori de ce cineva încearcă să controleze un întreg grup de oameni sau chiar dacă descoperi că vrei să îi controlezi pe alții, această carte îți este dedicată.

Nu eşti singurul care doreşte să înțeleagă problema controlului. Mii de oameni m-au întrebat: „De ce ar face cineva «asta»?" Ei descriu felul în care au fost tratați şi se întreabă ce îi împinge pe unii să încerce să îi controleze pe alții. „Cum de mulți dintre oamenii care încearcă să îi controleze pe alții nu înțeleg că sunt tiranici? Sunt vrăjiți sau ce?", întreabă ei.

Mulți mă întreabă, de asemenea, de ce nu reuşesc să înceteze să încerce să îi controleze pe alții, chiar şi atunci când acest comportament dăunător îi îndepărtează pe cei dragi. Adesea spun că parcă „îi apucă" ceva şi lucrurile „o iau razna". Uneori, sunt atât de neatenți la comportamentul lor şi la impactul acestuia, încât nu îşi dau seama că lucrurile merg prost decât atunci când este prea târziu – o persoană dragă i-a părăsit sau violența a izbucnit deja.

Dacă unii oameni nu îşi dau seama de încercările lor de a-i controla pe alții, se poate ca ei chiar să fie sub influența unei vrăji? Oare o vrajă ar putea explica actele dominatoare şi despotice îndreptate nu doar împotriva indivizilor, ci şi asupra grupurilor şi chiar a țărilor? Dacă există o astfel de vrajă, care este aceasta? Oare se află în spatele ei o forță irezistibilă?

Cartea de față reprezintă o încercare de a găsi răspunsuri la aceste întrebări. Ne va purta printr-un labirint de comportamente iraționale întrețesute în lumea noastră. La finalul ei, ne vom afla într-un loc nou, având o nouă perspectivă asupra problemei controlului. Iar călătoria însăşi ar putea avea puterea de a rupe vraja.

Partea I

În partea întâi, vom studia problema controlului şi felul în care, chiar şi neintenţionat, unii oameni pot încerca să ne controleze. Vom începe să vedem cum parcă îi cuprinde o „vrajă" şi, pentru prima dată, vom înţelege de ce unii oameni apelează la comportamente opresive. Vom cerceta natura acestei vrăji şi vom afla de ce oamenii care încearcă să ne controleze nu îşi dau seama cât de distructivi sunt. De asemenea, vom descoperi o persoană care poate rupe vraja şi vom afla felul în care fiecare dintre noi poate deveni o astfel de persoană sau dacă poate deja este una.

Capitolul I

Rațional şi irațional

Ignoranța nu justifică oprimarea.
Doar o face posibilă.

Ai fost vreodată uimit sau tulburat de comportamentul unui membru al familiei, al unui prieten sau al unui coleg de serviciu şi te-ai trezit întrebându-te: „Ce se întâmplă? De ce se poartă aşa?" Sau: „Nu înţelege ce spun indiferent cum o zic". Ori: „Îmi spune că sunt _____, dar nu este aşa. *Nu e logic*".

May intră în sala de conferinţe a firmei. Avea în minte o mie de detalii. Era neatentă pentru că se ocupa de una dintre cele câteva crize obişnuite pentru o mică afacere aflată la început.

– Surpriză! strigară angajaţii ei.

– La mulţi ani! răsună în toată încăperea.

– Oh, vai! Am uitat complet că e ziua mea!

May era surprinsă şi încântată.

– Oh, May, doar nu ţi-ai uitat ziua de naştere, zise Dee.

– Ba da, spuse May.

– Haide, sunt sigură că ţi-ai amintit. Ştiai că o să-ţi pregătim o petrecere, insistă Dee.

– Nu, sincer, zise May.

– Ştiai că o să-ţi aducem un tort şi abia aşteptai. Ştim că aşa e, spuse Dee înţepată.

– Nu, deloc, zise May.

– Oh, haide, recunoaşte. Te prefaci şi tu că eşti surprinsă, spuse Dee.

– Hai să nu ne certăm şi să ne distrăm, zise cineva.

În timp ce atenţia tuturor se îndrepta spre tort, May a început să se simtă frustrată şi neliniştită.

„De ce face Dee asemenea lucruri? Totul pare o nebunie", se gândi May. „De ce s-a purtat Dee aşa?"

Pur şi simplu, May nu ştia. Şi se părea că nimeni din încăpere nu ştia.

„Nimeni nu vrea să-şi piardă timpul de petrecere urmărind o ceartă", se gândi ea. „Dar", se mai gândi ea, „nu a fost o ceartă".

Se simţise atacată şi obligată să se apere. Toţi ceilalţi se simţiseră neplăcut. Începea să se întristeze tocmai de ziua ei.

Întregul incident îi amintea de altele asemănătoare. „Nu pune la inimă", ziceau ceilalţi.

A uita că este ziua ta poate părea ciudat, dar ideea este că Dee a fost *incapabilă* să o înțeleagă pe May, că a fost *incapabilă* să înțeleagă ce încerca May să îi spună și că acesta este comportamentul unei persoane care încearcă să te controleze.

Ce se întâmplă? Dacă te-ai gândit mai mult la incidente asemănătoare din viața ta, ai văzut deja câteva piese importante ale acestui puzzle. Nu doar le-ai remarcat, dar le-ai și identificat corect ca fiind „iraționale". Aceste incidente nu au nici un sens pentru majoritatea oamenilor.

Într-un fel, persoana pe care ai întâlnit-o *nu a putut* să te audă, să te înțeleagă sau să te cunoască, indiferent de cât de mult timp vă cunoașteți și indiferent ce i-ai spus despre tine până acum.

Când întâlnesc comportamente dominatoare, oamenii se simt adesea „șterși", ca și cum pentru făptaș ei nu există. În cadrul relațiilor, în special, acest fel de comportament pregătește scena pentru tot felul de violențe. A încerca să păstrezi o astfel de relație te va epuiza și te va supune suferințelor și durerilor emoționale, fără a menționa posibilitatea atacurilor fizice.

A nu auzi, a nu înțelege sau a nu vrea să îl înțelegi pe celălalt este un comportament prezent nu doar în multe dintre problemele noastre de zi cu zi, ci și în cazurile de violență care afectează viețile oamenilor din întreaga lume, în fiecare secundă a fiecărei zile. Actele împotriva celorlalți – indiferent dacă sunt făcute cu răceală și subtil, cum ar fi o privire disprețuitoare, sau înfierbântate și explozive, ca o izbucnire de furie – sunt, paradoxal, atât iraționale, cât și de înțeles. Și sunt, de asemenea, încercări de control.

Te invit să dezvăluim misterul împreună, să găsim sens în nonsensuri, să descoperim ce se petrece. Cred că motivul pentru care nu am aflat încă de ce oamenii încearcă să îi controleze pe alții este că iraționalul a devenit atât de familiar, încât pare să fie doar „așa cum merg lucrurile".

Această carte prezintă o perspectivă aparte care, ca o lentilă, ne pune în ordine experiențele, astfel încât acestea să poată fi

văzute clar, pentru ca totul să poată fi luat în calcul. Voi face ca această lentilă să fie cât mai clară posibil, având convingerea că alții o vor şlefui cu noi descoperiri şi utilizări.

Când vom privi prin lentilă, vom vedea că cei care ne fac cel mai mult rău, cei care sunt chiar periculoşi pentru noi, simt o *nevoie* de a-şi exercita controlul asupra noastră. Însă doar a recunoaşte comportamentul opresiv nu rezolvă problema. Pentru a fi eficienți, trebuie să ne punem întrebarea: „De unde provine această nevoie?"

Vom afla că, deşi educația din copilărie, normele culturale, nedreptățile economice şi convingerile greşite pot fi cu toate influențe puternice în perpetuarea comportamentelor opresive şi dominatoare, ele nu le explică în întregime. Răspunsul se ascunde în umbra ignoranței şi este, în multe privințe, uimitor. Nevoia de a controla este provocată de o forță atât de irezistibilă, încât parcă am fi prinşi de vraja ei.

Dificultățile se învârt în jurul faptului că nu observăm această forță irezistibilă, un curent atât de profund, de constant şi de neschimbat, încât este echivalent cu însăşi evoluția. A avut un impact crescând continuu asupra umanității, cerând să fie observat, dar nu a fost încă băgat în seamă – într-adevăr, de abia de curând a început să fie remarcat. Când îl ignorăm, problemele noastre legate de oameni se înmulțesc.

Pentru a înțelege această forță irezistibilă, îi vom studia influența asupra vieții noastre de zi cu zi. După ce îi vom vedea efectele, vom şti ce este şi dacă putem intra în armonie cu ea, în loc să o ignorăm sau să ne opunem ei. *Dacă suntem în armonie cu această forță, viața devine mai bună. Dacă ne opunem ei, viața, în general, devine haotică.*

Te invit să mi te alături în această expediție de explorare. Dar ia aminte. Pe parcurs vom întâlni paradoxuri ciudate. Călătoria noastră va tăia o potecă printr-un labirint de acțiuni iluzorii întreţesute în lumea noastră. Dacă mi te alături, sunt încrezătoare

că vom ajunge nu doar să cunoaştem această forță irezistibilă din spatele comportamentelor opresive şi dominatoare, dar vom ajunge şi să conştientizăm cum aceeaşi forță, dacă este observată şi înțeleasă, creează opusul – comportamente care ne susțin viețile individuale pe planeta Pământ.

În cele din urmă, după ce vom identifica forța irezistibilă şi efectele ei – atât pe cele negative, cât şi pe cele potențial pozitive – vom şti cum să intrăm mai bine în armonie cu ea pentru a evita consecințele negative ale acționării împotriva ei.

Eşti gata să faci acest pas? Înseamnă că vom trece împreună un prag, ducând ceea ce descoperim în timp în mileniul al treilea.

Capitolul II

Problema

O problemă dificilă este ca un profesor. Dacă de la început ratezi o părticică din soluție, îți poate atrage atenția oricând.

– „Nan“

Mii de oameni mi-au împărtăşit amănunte personale ale propriilor încercări de a se elibera de sub influența celor care încercau să îi controleze. Alții mi-au povestit despre încercările lor de a înceta să mai folosească tactici dominatoare împotriva altor persoane. În acele situații în care „dominatorii" deveneau cu adevărat conştienți de comportamentul lor, erau şocați de ceea ce descopereau despre ei înşişi. Erau îngroziți.

Vorbele înțelepte de la începutul acestui capitol au fost rostite de o femeie pe care o voi numi „Nan", o femeie de carieră, căsătorită, mamă şi bunică. Dar Nan nu a avut întotdeauna parte de fericire. Odată, viața ei era un haos. În acea perioadă, a petrecut mulți ani încercând, plină de curaj, să înțeleagă „ce nu era bine".

Când era mică, oamenii care erau responsabili de îngrijirea ei au acționat irațional față de Nan – oameni care erau destul de mari ca să înțeleagă ce fac – oameni care credeau că *erau* înțelepți.

Au denigrat-o, au ridiculizat-o şi, astfel, au caracterizat-o. Au oprimat-o şi au încercat să o controleze. Oamenii care au tratat-o în acest fel erau, de fapt, părinții ei. Îi spuneau că era „micuța lor tare de cap". Îi ignorau nemulțumirile şi o acuzau: „Nu mă contrazice", „Crezi că eşti mai bună ca noi". În cea mai mare parte a timpului, Nan se simțea tristă, stingheră şi nesigură, dar nu ştia sigur de ce.

La vârsta de nouăsprezece ani, a cunoscut un bărbat inteligent şi frumos, dar după căsătorie, el s-a schimbat complet. De fapt, în loc să fie fermecător ca atunci când o curta, el o jignea, îi vorbea urât şi țipa la ea atât de mult, încât Nan a devenit traumatizată şi s-a îmbolnăvit. Simțea că dacă ar mai fi rămas lângă el, ar fi murit de durere, dar nu ştia ce să facă, pentru că era acuzată că ea provoca totul. Nu credea că era înțeleaptă şi nici nu ştia unde să caute o soluție. Toate astea, desigur, făceau ca sarcina ei, cea de a înțelege nonsensurile, să fie extraordinar de dificilă.

În timp, a găsit unele răspunsuri. A văzut nonsensurile aşa cum erau în realitate. Fusese înconjurată de oameni care acționau

irațional şi care încercaseră să o controleze. Acest lucru i-a permis să îşi lase în urmă persoana dominatoare şi trecutul şi să creeze ordine din haos. Încă era nedumerită. *De ce* această lipsă de rațiune exista în exces în viața ei?

Familiile se destramă, oamenii se luptă cu depresia sau scapă de durerea emoțională cu ajutorul drogurilor. Întregi industrii sunt clădite în jurul creşterii respectului de sine şi al dezvoltării gândirii pozitive. Sunt elaborate terapii pentru a ne ajuta să dobândim o imagine de sine pozitivă şi sunt vândute produse pentru a ne însenina. Dar problema în sine – aceea a oamenilor care încearcă să controleze alți oameni – nu este rezolvată.

Lipsa de rațiune care a existat în exces în viața lui Nan a creat haos în viețile a milioane de oameni. Asta ne pune la treabă. Este ca zgomotul unei fiare flămânde la uşă. Despre ce este vorba? Ce îl provoacă? Ce ar trebui să învățăm? Avem o perspectivă clară?

În relațiile interpersonale, mulți oameni au suferit acte inexplicabile împotriva lor care sunt încercări directe sau indirecte de a-i controla. Dar chiar şi când văd ce sunt cu adevărat aceste comportamente, ei doresc să înțeleagă. *De ce nu pricepe celălalt că ne distruge relația cu acest comportament? Oare ştie ce face?*

Un medic mi-a povestit următoarele:

> *Tatăl meu nu se simțea bine. Avea mai mult de optzeci de ani, numeroase complicații şi un prognostic prost. Aşa că împreună cu surorile mele, familiile lor şi copiii mei am mers să îl vedem.*
>
> *În timp ce eram adunați lângă patul lui, el îşi reamintea despre copilărie şi cât de îngrozitoare fusese pentru el. Se înfiora când îşi aducea aminte despre criticile şi izbucnirile de furie. Stând de vorbă, am aflat că tatăl lui se purta minunat cu ceilalți şi că era foarte îndrăgit de prieteni, dar, paradoxal, era aspru acasă. Asta m-a uluit – faptul că povestea acest lucru şi nu îşi dădea seama că ne trata pe*

noi, pe ceilalți, exact în același fel. Este de neînțeles. Indiferent cum am încercat să îi spunem de-a lungul timpului, n-a înțeles niciodată! Nu pot să pricep!

Tatăl medicului pare atât de inconștient. Comportamentul lui pare irațional. Gândindu-mă la lume și la problemele ei, mi-am dat seama că mulți oameni spun aproape același lucru.

Oare aceasta este soarta noastră, să trăim într-o lume în care oamenii par la fel de inconștienți ca tatăl medicului? Este oare prestabilit – de parcă unii oameni, din joaca unui zeu, s-au născut pentru a crea „karmă proastă" în timp ce alții s-au născut pentru a suferi efectele ei?

De vreme ce am sosit aici fără îndrumări, deși cărțile sfinte abundă în ele, ne facem singuri harta din mers. „Nu o lua pe acel drum", spune o persoană alteia. „Uite ce mi s-a întâmplat mie."

În același timp, vedem că unii oameni, chiar și cei dornici să îi trateze pe ceilalți așa cum vor să fie tratați, fac și ei, în mod paradoxal, exact *opusul*. Cine poate uita trista poveste din anii '90, cea în care un bărbat care își bătea nevasta, o înjura și o umilea în public spunea: „Mă port cu oamenii așa cum vreau să se poarte și ei cu mine"?

Cei care își permit comportamente dominatoare sunt deseori uluiți atunci când își dau seama ce au făcut. Am auzit mulți oameni, din diferite părți ale țării, spunând cu toții același lucru: „Sunt o persoană îngrozitoare". Unii, făcându-li-se rău la modul propriu de comportamentul lor, vomită. Dar chiar și acestora li se pare extrem de greu să se schimbe, indiferent cât de mult ar vrea.

Firește, nimeni nu este „o persoană îngrozitoare". Pur și simplu se simte îngrozitor. Spre deosebire de tatăl medicului, s-au trezit. Înainte de a se trezi, nu știau ce comportament aveau și care erau efectele acestuia. *Ce forță irezistibilă i-a prins în strânsoarea sa și pare să fi cuprins întreaga lume?*

Nu cred că distrugerea şi violenţa sunt rezultatul karmei proaste, al zeilor care se joacă sau al celor geloşi. Nici că acestea fac parte din firea umană. În schimb, chiar cred că există o perspectivă pe care încă nu am văzut-o, una care desluşeşte comportamentele opresive create să îi controleze pe ceilalţi şi care explică de ce, în foarte multe cazuri, oamenii sunt orbi la dezastrul pe care îl creează. Cartea de faţă prezintă această perspectivă. Dezvăluie ce îi face pe oameni să îi controleze pe alţii şi de ce oamenii care încearcă să îi controleze pe alţii se poartă de parcă s-ar afla sub o vrajă.

Vorbind cu persoane implicate în comportamente opresive în situaţii de zi cu zi, am descoperit că deşi deseori durerea şi vinovăţia lor erau vizibile, frustrarea şi confuzia create de renunţarea la căile lor greşite erau şi mai izbitoare. Un client mi-a trimis următoarea descriere a felului în care încerca să îşi controleze partenera purtându-se uneori de parcă ea nu ar fi existat şi, alteori, de parcă însăşi existenţa ei ar fi fost o greşeală:

Nimeni nu a observat, pentru că eram drăguţ şi bun cu prietenii noştri. Dar când nu se afla nimeni prin preajmă, deveneam foarte furios şi irațional. Ştiind cum m-am purtat, parcă eram nebun. Am vrut să mă înţeleg pe mine însumi. Am fost întotdeauna dispus să primesc ajutor pentru orice problemă din relaţia noastră, dar nu am ştiut care era problema. Mă simt îngrozitor că am făcut aceste lucruri. Asta îmi amintesc acum, deşi sunt sigur că au fost mai multe probleme.

Am tratat-o cu indiferenţă şi am făcut-o să se simtă singură şi izolată.

Uneori acţionam cu răceală şi de sus, iar apoi, când mă întreba ce se întâmplase, mă purtam distant şi spuneam: „Nu s-a întâmplat nimic".

Uneori, plecam fără să îi spun atunci când ea se aştepta să petrecem o seară împreună.

I-am îndepărtat prietenele.

Dacă îmi punea o întrebare, mă înfuriam.

Am început să îi spun că e anormală.

I-am spus că îmi era mult mai bine înainte să mă căsătoresc cu ea.

I-am spus că habar nu avea ce făcea.

Când mi-am dat seama de ce am făcut, am plâns mult.

Vreau să înțeleg.

Îmi amintesc de povestea altui bărbat chinuit. Își dăduse seama de curând că îi rănea pe cei pe care vroia să îi iubească. „De ce nu pot duce asta la zece minute mai încolo? Nu înțeleg de ce nu o fac, pentru că sunt hotărât să o fac". „Asta" era tratamentul înțelegător și echitabil pe care îl acorda angajaților lui, iar „la zece minute mai încolo" erau soția și familia lui. Cu alte cuvinte, la serviciu îi trata pe oameni rațional și cu respect și nu înțelegea de ce nu putea face același lucru acasă. Se „văzuse" pe sine însuși cu ceva timp înainte să discutăm. Se luptase cu ceea ce văzuse, dar nu simțea decât frustrare, confuzie și disperare. Intenția lui de a fi înțelegător și corect acasă, deși lăudabilă, nu părea să fie de ajuns. Își spusese că avea să fie recunoscător, politicos sau măcar corect. Dar nu era.

De ce nu era?

Am auzit multe povești asemănătoare și fiecare a fost pentru mine o piesă de puzzle proaspăt descoperită. Unele povestiri au îmbinat câteva piese. Altele mi-au oferit scurte imagini de la distanță ale întregului, unele au îmbunătățit tonurile și culoarea, iar altele mi-au dezvăluit mistere așa cum imaginea unui puzzle privită de un copil îi arată acestuia obiectele ascunse în frunziș.

Acum imaginea este completă. Chiar și cele mai mici piese își găsesc locul. Sper că nimic nu este scăpat din vedere. Îți ofer această imagine având convingerea că va fi atât clară, cât și lămuritoare. Trebuie să fie, deoarece este o hartă a problemei.

Cred că dacă putem descrie şi numi problema, atunci îi putem găsi soluția. Dacă imaginea este foarte clară, soluția va deveni evidentă. De exemplu, dacă „problema" ar fi un nod într-o sfoară încurcată şi ai putea să îl vezi şi să îl descrii clar: „Sfoara trece în sus pe aici, pe după asta, în jos pe aici, face o buclă înapoi şi trece peste asta", ai vedea soluția problemei. Ai şti cum să o descurci. În mod asemănător, vom studia această problemă, astfel încât soluția să fie clară. Problema priveşte motivul pentru care oamenii acționează împotriva semenilor lor, dominându-i în încercarea de a-i controla.

Este important să ne uităm direct la problemă şi să nu ne lăsăm distraşi de la drumul nostru. Unii, urmând semnalul celor care au comportamente dominatoare, se uită în direcția opusă celei în care se află problema. Influențați de făptaşi, aceşti oameni explică invers că violența şi insultele sunt provocate de victimă – sunt ceva ce o persoană „cerea" sau „pentru care, cel puțin în parte, a fost responsabilă" ori „la care ar fi trebuit să se aştepte" sau „a creat", „a meritat" sau „a vrut". Sau explică opresiunea ca fiind opera a ceva lipsit de corp, ceva dincolo de lume, de timp şi de spațiu, ceva făcut de însăşi personificarea răului. Diavolul. Răutatea însăşi a făcut să se întâmple acele lucruri. Dar a inventa un „diavol" care să servească drept țap ispăşitor ne-ar distrage de la căutarea noastră.

Fără îndoială, cei mai mulți dintre noi am fost la un moment dat tratați prost de alții sau, inconştient, am tratat prost pe altcineva. Scuzele şi iertarea înseamnă recunoaşterea greşelilor noastre omeneşti. Dar unii oameni care ne tratează rău afirmă că nu au făcut nimic greşit sau că au fost provocați să o facă (de noi) ori că au avut intenții bune, astfel încât nu avem de ce să ne plângem. Aceşti oameni pur şi simplu nu văd greşelile pe care le fac ca fiind rele. Chiar şi cei care săvârşesc acte extreme împotriva celorlalți deseori nu cred că au făcut ceva rău.

De exemplu, presa a anunțat că o scrisoare despre care anchetatorii susțin că a fost scrisă de Timothy McVeigh, datată 10

februarie 1995, afirmă: „Aş putea face ceva bun atunci când voi putea fi complet eficient". McVeigh a fost condamnat pentru atentatul cu bombă de la Oklahoma, un atac care a şocat lumea. A avut loc pe 19 aprilie 1995, la puțin mai mult de două luni după ce redactase scrisoarea.

Atentatul a fost descris ca cel mai sângeros atac terorist care a avut loc pe teritoriul Statelor Unite ale Americii. O sută şaizeci şi opt de oameni au fost ucişi şi alți cinci sute au fost răniți. A făcut ceva bun?

Un atac terorist chiar şi mai violent a fost lansat împotriva Americii şi a libertății înseşi pe 11 septembrie 2001. Atacurile cu avioane deturnate asupra World Trade Center şi a Pentagonului au uluit lumea şi au răpit mai mult de şase mii de vieți. Oamenii de ştiință declară că teroriştii erau extremişti „religioşi" care credeau că actele lor îngrozitoare împotriva celor inocenți au fost comandate de Dumnezeu.

Această inconştiență teroristă este ceea ce numim rău. Totuşi, o inconştiență izbitor de asemănătoare este evidentă chiar şi în actele obişnuite şi mai puțin distructive, cum ar fi să loveşti un copil „pentru a-l face să înceteze din plâns". Astfel de acte împotriva copiilor le distrug acestora capacitatea de a-şi exprima emoțiile, îi zăpăcesc şi îi umplu de furie ascunsă. Aud deseori că astfel de violență împotriva copiilor, chiar şi împotriva bebeluşilor de şase luni, este încă folosită.

Deşi nu pun deloc semnul de egalitate între lovirea unui copil şi un act de terorism, vreau să arăt faptul că ambele se nasc dintr-o ignoranță îngrozitoare a a gresorului. Şi că, în cele mai multe dintre cazuri, atunci când oamenii acționează împotriva semenilor lor, se simt îndreptățiți să o facă. Se simt justificați.

Dacă un act împotriva unei persoane este corect în mintea autorului, se spune invers, că a fost provocat de victimă, nu de făptaş. Ceea ce este *opusul* adevărului.

O a doua idee este că actele incorecte, actele *împotriva* oamenilor, provoacă de obicei chiar inversul a ceea ce doresc

autorii lor. Întorcându-ne la exemplele anterioare: într-un caz, „să fac ceva bun", McVeigh face rău, iar în celălalt, „a face un copil să înceteze din plâns", o persoană măreşte suferința care l-a făcut pe copil să plângă inițial.

Dacă ai întâlnit o persoană care a acționat împotriva ta hărțuindu-te, caracterizându-te, discriminându-te sau atacându-te fizic, s-ar putea să fi observat că acel act a fost îndreptat împotriva ta ca şi cum l-ai fi meritat.

Indiferent dacă sunt resimțite ca înspăimântătoare, jignitoare sau doar irațională, actele împotriva celorlalți au anumite puncte comune. În linii mari, acestea sunt următoarele:

1. De obicei, făptaşii cred că acțiunile lor opresive sunt necesare, chiar corecte. De fapt, comportamentul lor este opus: inutil şi incorect.
2. În general, actele împotriva celorlalți, adică încercările de a-i controla pe ceilalți, aduc făptaşilor opusul a ceea ce vor.
3. Actele împotriva celorlalți izvorăsc dintr-o distorsionare sau o lipsă de atenție. Aproape întotdeauna autorii cred că ei văd clar şi că sunt conştienți: ceea ce este opusul realității.

Când vine vorba de actele împotriva celorlalți, de ce lucruri nu sunt oamenii conştienți? Cred că aceasta este o întrebare foarte importantă, deoarece dacă vom putea răspunde la ea, dacă vom şti de ce lucruri nu sunt ei conştienți, vom fi început să descâlcim o problemă încurcată şi să răspundem la întrebarea: „De ce foarte mulți oameni încearcă să îi controleze pe alții?".

Nu voi uita niciodată un caz pe care l-am întâlnit cu câțiva ani în urmă. Un bărbat devenise atât de dificil, încât soția lui se despărțise de el, mutându-se într-un apartament la câteva străzi distanță de casa lor. Ea a făcut acest lucru după ce îi tolerase comportamentul tot mai urât vreme de mai bine de douăzeci de ani. Întotdeauna sperase că el avea să se schimbe, să devină mai bun, mai blând şi mai iubitor şi că, într-un fel, investiția ei de

timp şi de energie din toți acești ani avea să aibă ca rezultat o relație strânsă.

Soțul ei a vrut întotdeauna ca ea să se întoarcă şi chiar după doi ani încă mai spera acest lucru. Încurajat de ea, s-a hotărât să discute cu mine. În timpul conversației noastre, l-am întrebat dacă ştia ce vroia soția lui – ce schimbare, dacă despre asta era vorba, ar fi adus-o înapoi?

– Vrea să mă port frumos cu ea, a zis el.

– Se poate ca tu să te porți frumos cu ea? l-am întrebat eu.

– Cum să mă port frumos cu ea dacă sunt atât de furios că m-a părăsit?

Pe măsură ce vorbeam, felul în care aborda el această problemă a devenit foarte clar. I se părea că dacă era suficient de mânios, înfricoşând-o cu izbucniri bruşte şi cu demonstrații de furie, dacă țipa destul de mult, arătându-i cât de rău îl înfuriase, dacă o jignea şi o intimida suficient, spunându-i că nu se putea descurca pe cont propriu şi mai ales dacă o lovea destul de mult, ea avea să fie atentă şi să îşi dea seama de alegerea greşită. Ea avea să se întoarcă. În mod clar, încercarea lui de a o controla era ceea ce o gonise inițial. Iar el nu înțelegea. De *acest* lucru nu era el conştient. Asta nu înseamnă că era nebun. În schimb, aş spune că el, ca toți făptaşii, înțelegea *pe dos*. Oamenii care acționează împotriva altora, de fapt acționează pe dos, făcând opusul a ceea ce ar trebui să facă pentru a-şi atinge scopul.

În exemplul anterior, atât soția, cât şi soțul vroiau o relație apropiată, dar aceasta însemna ceva complet diferit pentru fiecare dintre ei. Ideea de apropiere a fiecăruia şi de cum să o obțină era opusul ideii celuilalt. În mod sigur, felul unuia dintre ei de a se apropia avea să dea greş şi chiar a făcut-o. De fapt, a îndepărtat orice posibilitate de apropiere.

Pe măsură ce vom continua să explorăm labirintul de acțiuni iluzorii întrețesute în lumea noastră, vom afla de ce unii oameni acționează împotriva propriilor intenții, fie că este pentru a obține

apropierea, fie pentru „a face ceva bun". De vreme ce toate actele opresive au o abordare pe dos, se poate spune că au loc în contextul acționării pe dos. Vom afla ce este cu adevărat pe dos.

Chiar şi comportamentele obişnuite sunt inexplicabile dacă nu cunoaştem contextul în care au loc. După ce începem să înțelegem contextul, putem începe să interpretăm comportamentele şi, cel mai important, să aflăm de ce există contextul acționării pe dos.

Mai întâi, să ne uităm mai bine la cât de important este contextul. Dacă m-ai vedea strigând şi uitându-mă iute în jur, comportamentul meu ar părea ciudat şi cu siguranță inexplicabil. Dacă ai vedea contextul în care a avut loc acest lucru – urmăream un meci de baschet – acțiunile mele nu ar mai fi inexplicabile. În acest exemplu, contextul sau imaginea generală explică ceea ce este particular: comportamentul meu.

Cunoscând contextul în care oamenii acționează împotriva altora, putem începe să le explicăm acțiunile.

Capitolul III

Intenții

În ciuda intențiilor lor bune,
a ieşit rău.

După cum am văzut, acțiunile împotriva celorlalți au loc în contextul acționării pe dos. Cred că cei mai mulți oameni care se comportă ca nişte tirani, conştient sau inconştient, dorind să îi controleze pe ceilalți, încearcă să satisfacă o anumită *nevoie* care întrece bunele lor intenții. Derutați, încearcă şi îşi satisfacă această nevoie în moduri extrem de distructive, *chiar dacă nu sunt conştienți de nevoia în sine.* În final, comportamentele dăunătoare nu reuşesc niciodată să satisfacă acea nevoie. Drept rezultat, suntem martorii unor cicluri de distrugere.

De vreme ce mulți oameni vor „să le facă bine celorlalți" şi să fie tratați în acelaşi fel, de ce, în anumite cazuri, intențiile lor bune şi toate eforturile pe care le fac de a le pune în practică nu dau nici un rezultat?

Există o poveste veche numită „Fiica morarului". Morarul renunță la o parte din proprietatea lui şi la tot ce se află pe ea într-un pact cu diavolul. Îşi dă proprietatea în schimbul bogățiilor, crezând că nu are de pierdut decât un singur măr. Dar ce „crede" morarul nu este real. Îşi pierde fiica în favoarea diavolului deoarece ea stă lângă măr. Morarul află vestea prea târziu, de la soția lui. Cei doi suferă amarnic din cauza acestei pierderi uriaşe. Şi fiica lor suferă mult, trecând prin numeroase încercări până când, în cele din urmă, scapă de diavol şi îşi continuă viața.

Ceea ce morarul ştia sau credea că ştie nu a fost complet adevărat. Intențiile lui bune de a se îmbogăți nu au fost de ajuns. Nu ştia că exista ceva de care nu era conştient: că înainte de a-şi pierde fiica în favoarea diavolului, o pierduse în alt fel. Îşi pierduse capacitatea (dacă o avusese vreodată) de a avea o legătură cu ea. Dacă ar fi avut cu adevărat o legătură cu soția şi fiica lui, ca oameni reali cu vieți proprii reale, ar fi discutat cu ele despre intenția de a renunța la ogor înainte de a o face. Şi-ar fi dat seama că, de vreme ce ele locuiau pe proprietate, era şi curtea lor şi nu ar fi încheiat niciodată acest pact nefericit. Sau fiica lui ar fi ştiut despre plan şi nu ar fi stat lângă măr.

Nu trebuia decât să întrebe. În schimb, morarul a acționat în numele tuturor. Chiar şi având intenții bune, toți suferă dacă acea capacitate de a avea o legătură este pierdută. Cum se poate ca morarul să îşi fi pierdut această capacitate? Se poate ca vechea poveste să mai fie relevantă?

Oare chiar şi acum oamenii acționează în locul altora? „Plecăm acum." „Nu porți asta." „Nu vrei asta." „Ştiai că..."

Chiar în timp ce scriam despre morar, am avut şi eu o experiență asemănătoare. Un om de treabă a venit să repare un aparat electric. I-am spus:

– Eu sunt în birou, lucrez. Dacă ai nevoie de ceva, poți să mă întrebi.

El a fost incapabil să înțeleagă că lucram şi nu m-a întrebat dacă poate să îmi întrerupă munca. Controlul inconştient apare exact în acest mod. Iată ce s-a întâmplat.

În timp ce lucram la acest manuscris, mutam textul prin intermediul programului meu de calculator, când ecranul computerului s-a făcut negru. A dispărut totul. Nu se mai vedea nimic. În tăcerea mormântală, am ieşit în grabă să văd ce se întâmplase. Primul meu gând a fost: „Oare s-a electrocutat?" Omul era bine. Muncea.

Oprise alimentarea cu electricitate în toată clădirea. Măcar dacă m-ar fi întrebat. Dar, ca şi morarul, acționase fără să țină cont de mine, de parcă nu ar fi ştiut că eram acolo. Oare nu fusese atent – fusese în altă parte – când îi spusesem că lucram? Oare m-ar fi auzit dacă aş fi fost altcineva – un general, un judecător de la curtea supremă?

I-am spus electricianului despre morar. Şi, foarte politicos, a acceptat povestea.

– Am primit o lecție importantă astăzi. Nu o voi uita. Nu am vrut să vă stric cartea.

Spre deosebire de omul care a distrus cartea soției lui, rupând-o în bucăți, electricianul şi-a cerut scuze şi s-a hotărât să se schimbe. Nu avusese intenția să îmi întrerupă munca. Doar că nu mă

văzuse cu adevărat. Cei care nu îi văd sau nu îi aud cu adevărat pe ceilalți, chiar şi atunci când *intenționează* să îi ajute, pot face tocmai opusul.

O intenție este ca o cârmă la corabie. Ne stabileşte direcția. Ne îndrumă spre obiectivele noastre. Ne descrie țelul. Dar chiar şi cu cele mai bune intenții, unii oameni dau greş. Şi, chiar dacă îşi dau seama că s-au abătut de la drum, iar asta arată bunele lor intenții, „se întâmplă ceva" şi obțin opusul a ce vroiau. De ce? Dacă intențiile lor sunt *cele mai bune,* ce merge prost? Nu este o intenție bună ca o cârmă la corabie, un îndrumător mereu prezent? Dacă este aşa, atunci de ce totuşi lucrurile merg prost?

Oare ce simt oamenii care descoperă că nu au reuşit să îşi pună în practică intențiile, cum ar fi, de exemplu, omul care nu reuşea să îşi respecte intenția de „a o duce acasă la familie" sau chiar morarul?

Pentru a înțelege dilema în care se află unii oameni, să ne imaginăm următorul episod.

Fiecare dintre noi se află pe câte o corabie şi am mers în voia curentului foarte multă vreme. Curentul ne-a purtat întotdeauna. Şi credem că ne va duce întotdeauna unde trebuie să ajungem. Dar începem să ne simțim un pic nesiguri. Simțim că ceva nu este bine, abia vizibil. Nava s-a abătut de la cursul ei. Lumea noastră nu este atât de sigură şi de echilibrată pe cât ne-ar plăcea să fie.

Intenția noastră şi cursul pe care am ajuns să îl aşteptăm nu mai sunt respectate. Am intrat sub influența altui curent. Unii dintre noi îşi dau seama de acest lucru şi fac reglajele necesare. Într-un fel, ne repoziționăm cârma. Dar alții, fără să îşi dea seama că s-au abătut de la curs, îşi agravează abaterea, menținându-se pe poziție, reafirmându-şi intenția, doar pentru a ajunge mai repede acolo unde nu vor să meargă.

Aceşti oameni nu îşi dau seama că se îndepărtează tot mai mult de drumul lor. Nu observă până când nu văd că decorul este destul de diferit de ce se aşteptau. Şi chiar şi atunci, când

observă că ceva este în neregulă, nu ştiu ce sau de ce. Indiferent cât de mult s-au bazat pe cârma bunelor intenții, acestea nu sunt puse în practică deoarece altceva, necunoscut lor, a intrat în joc şi, pentru că este un curent ascuns, puternic şi adânc, este o forță irezistibilă.

Capitolul IV

În afara firii

Unde se duc oamenii atunci când sunt în afara firii lor?

Încercările de a controla oamenii produc „probleme cu oamenii". Să analizăm acum natura unei „probleme cu oamenii" clasice, una care ne arată ceva important despre încercările oamenilor de a-i controla pe alții.

În viața de zi cu zi, cei mai mulți dintre noi au un comportament care în condiții obișnuite ar fi de neacceptat, dar care în circumstanțe extraordinare sau copleşitoare sunt atât tolerate, cât şi de înțeles. Contextul în care are loc acțiunea este foarte important. De exemplu, în circumstanța extraordinară a unui dezastru, comportamentul unei persoane se poate schimba drastic. Cineva care trece printr-un dezastru poate să strige, să înjure, să dea ordine şi, într-un sens, să atace în diferite moduri pe oricine este în preajmă: „Adu un garou! La naiba! Grăbeşte-te!"

Cunoaşterea circumstanțelor poate explica comportamentul. Avem chiar expresii pentru acest lucru: „Era *copleşit* de frică" sau, în altă situație: „Era *copleşită* de durere". Ştiind când o persoană este copleşită pe moment, putem să ignorăm atacurile şi, în loc de a striga şi noi sau de a pleca, să facem față situației cu blândețe.

Imaginează-ți că eşti martor sau că ți se povesteşte un mare necaz personal. Dacă ai trăit un astfel de şoc, s-ar putea să te sprijini automat pe ceva din apropiere, un scaun sau o masă, de exemplu. Ori s-ar putea să te clatini sau să arăți în alt fel că eşti impresionat – în afara firii tale.

Dezastrele lovesc brusc şi când o fac, realitatea noastră pare să se prăbuşească. Ne trezim rătăcind în timp şi spațiu.

De obicei, oamenii care sunt în afara firii lor încearcă să preia controlul asupra a ce se află „acolo" în orice fel pot. Şi-au pierdut conexiunea interioară, aşa că încearcă să se agațe de ceva, de orice – chiar de cineva.

Când oamenii se află în această stare, nu spunem doar că sunt în afara firii lor, putem spune şi că nu ştiu ce fac. Este ca şi cum ar fi deconectați de la realitatea lor de zi cu zi. Pentru a se reconecta, o persoană s-ar putea să se prindă nu doar de un scaun

sau de o masă pentru a-şi recâştiga echilibrul, ci poate chiar să se „apuce", ca să zicem aşa, de cineva din jur, vrând ca acesta să fie ca o mănuşă pe mâna lor, o extensie a lor, gata oricând să le facă treaba.

Oamenii pot fi în afara firii lor din orice fel de motive, inclusiv un sentiment puternic de durere, situaţie presantă sau de pierdere. Când cunoaştem contextul, putem înţelege comportamentul lor. Dar cum explicăm comportamentul de neacceptat în circumstanţe obişnuite? Ce ne-ar spune un comportament asemănător într-un context obişnuit?

De exemplu, într-o duminică dimineaţă, Jack se îndreaptă spre uşă pentru a-şi cumpăra ziarul preferat, vede ce vreme este afară şi strigă la Jill: „Adu-mi haina! La naiba! Grăbeşte-te!"

În acest caz, Jack nu o tratează pe Jill ca pe o persoană, ci ca pe altceva. Ordinele lui sunt puternice şi intimidante. Sunt încercări de a o controla pe Jill. Oare el ştie ce face? Nu acţionează ca şi cum ar fi în afara firii lui, deconectat, de parcă ar fi trăit un dezastru şi încearcă să se apuce, metaforic vorbind, de cineva din jurul lui? Nu se poartă de parcă ar vrea ca Jill să fie o extensie a lui, gata oricând să îi facă treaba?

Dar el nu a trăit un dezastru apărut brusc. Dacă nu a fost un şoc puternic care să îl scoată din fire, atunci ce a fost? Cum a devenit deconectat? Şi, dacă un dezastru l-a zdruncinat în trecut, scoţându-l din fire, ce îl face să rămână aşa, chiar şi acum, într-o dimineaţă de duminică obişnuită? De ce, asemeni morarului, nu poate stabili o legătură cu soţia lui?

Vom descoperi răspunsurile în următoarele capitole. Dar mai întâi vom arunca o scurtă privire asupra „firii" din care „iese" o persoană atunci când este în afara firii ei.

Capitolul V

„Firea“ din care uneori „ieşim“

Trădarea sinelui este o trădare a naturii.

Dacă te-aş întreba cine eşti şi te-ai descrie, te-ai diferenția de tot ce nu eşti tu: „Îmi place asta şi nu îmi place asta... Fac asta... Simt asta... Asta gândesc..." şi aşa mai departe. Pe măsură ce te defineşti, îți formulezi şi îți afirmi realitatea interioară, incluzându-ți gândurile, părerile, sentimentele, motivele, valorile, intențiile, preferințele, abilitățile, talentele, lucrurile care îți plac şi care nu îți plac, amintirile şi convingerile. În acest fel, îți exerciți libertatea personală de a te caracteriza.

În mod clar, pe măsură ce timpul trece, cu cât ai mai multe experiențe, cu cât întâlneşti mai mulți oameni, cu cât te gândeşti la mai multe idei, cu atât mai mult vei învăța despre tine. De exemplu, după ce ai gustat înghețată de ciocolată cu alune, ştii dacă o preferi în defavoarea celei cu vanilie.

Pe măsură ce îți construieşti realitatea personală prin felul în care îți trăieşti viața de zi cu zi, asimilezi cunoştințe despre tine şi despre lume. Experiențele tale „ajung" la tine prin intermediul senzațiilor, al sentimentelor şi al intuiției şi sunt organizate de mintea ta într-un fel care are sens.

Experiența directă îți creează în minte o imagine a realității şi a ta însuți. Aceste imagini se schimbă, sunt revizuite şi reglate de expunerea la nuanțele vieții. Te poți gândi la experiențele tale şi te poți gândi la tine însuți, la valorile tale, la acțiuni, idealuri, scopuri şi aşa mai departe.

Îți poți schimba definiția despre sine în orice clipă: „Eram timid, dar nu mai sunt". Pe măsură ce capeți mai multă cunoaştere de sine, din copilărie până la maturitate, definiția despre sine se va extinde pentru a include mai mult decât atunci când erai copil. „La zece ani, eram pianist. Acum, la douăzeci de ani, nu sunt doar pianist, ci şi compozitor."

Cei mai mulți dintre noi îşi construiesc identitatea gradat, deoarece sunt deschişi la experiențe, dar unii oameni descriu o „cunoaştere" surprinzătoare şi imediată despre câte un aspect al naturii lor interioare.

Un pictor, de exemplu, poate şti că „asta vreau să fac" atunci când i se prezintă o lucrare bună; un actor poate şti că „asta e casa mea" când urcă prima dată pe scenă; un savant poate şti că „asta vreau să studiez", după cum a spus expertul în mitologie recunoscut mondial, Joseph Campbell, când a cunoscut mitologia în copilărie. Această cunoaştere de sine nu este disponibilă unei persoane care este în afara firii ei în cea mai mare parte din timp.

A deveni un *individ* este un proces de creaţie şi fiecare dintre noi îl parcurge pe tot parcursul vieţii. A deveni tu însuţi este un proces fizic şi psihic. „Mai întâi am fost celulă. Acum sunt persoană." „Odată nu ştiam să citesc. Acum ştiu şi să scriu."

Îţi poţi descoperi talente şi preocupări noi la orice vârstă. Oamenii care rămân deschişi faţă de înclinaţiile lor interioare şi care îşi păstrează sinceritatea faţă de ei înşişi descoperă, de obicei, mai multe despre ei pe parcursul vieţii. După ce dezvoltarea lor fizică se încheie, expansiunea psihică nu se întrerupe. Cunoaşterea lor devine şi mai profundă, mai largă şi mai completă, dacă ei îi permit.

În procesul definirii de sine, îţi construieşti identitatea în acelaşi timp în care creezi un parametru nevăzut care include tot ce nu este fizic la tine. Acest parametru invizibil este graniţa ta psihică.

Limita psihică

Fără o graniţă psihică, am fi ca nişte picături de cerneală răspândite într-un bazin cu apă – uşor de absorbit de definiţiile pe care ni le dau alţi oameni şi chiar de scopurile altora.

Cum limita ta psihică nu se vede, poate fi de ajutor să te gândeşti la ea ca la un spaţiu sau o linie între lumea ta interioară, spirituală, psihologică şi cea exterioară – cultura în care trăieşti şi oamenii cu care interacţionezi.

Dând un nume la ceea ce nu se vede (graniţă psihică, de exemplu), putem vorbi despre aspecte abstracte ale eului nostru.

Facem acest lucru atunci când vorbim despre ego, suflet, spirit sau minte ca şi cum ar fi concrete, ca şi cum le-am putea vedea, deşi nu le vedem decât manifestările.

În timp ce citeşti această carte, ar putea fi util să îţi imaginezi propria graniţă psihică nevăzută, deoarece aceasta este hotarul încălcat de oricine încearcă să te controleze.

Aşa cum graniţa fizică îţi delimitează prezenţa fizică, cea psihică delimitează tot ce eşti tu. Aceasta circumscrie tot ceea ce nu se vede despre tine – individualitatea ta.

Tu controlezi ce trece de această graniţă. Când accepţi sau respingi informaţii (un eveniment sau o experienţă), acţionezi ca un „portar". Când îţi dai sau nu acordul – „Accept asta" sau „Nu accept asta" – deschizi sau închizi poarta.

Celulele din organismul tău te protejează în mod asemănător, acţionând ca portari ai corpului fizic, acceptând sau respingând automat diferite substanţe.

Este interesant că limita ta fizică are şi un aspect invizibil care pare să se extindă puţin dincolo de tine. Felul în care această graniţă este respectată în diferite culturi se reflectă în distanţele diferite la care stau oamenii unii faţă de alţii. De exemplu, dacă noi doi am fi singuri într-un ascensor şi am sta de vorbă fără să ne cunoaştem, eu aş sta într-un capăt al lui, iar tu, aproape sigur, ai sta în celălalt.

Dacă aş sta chiar lângă tine, probabil că ai face un pas în spate pentru a-ţi apăra graniţa fizică, considerând că am încercat să intru în spaţiul tău, chiar dacă nu te-aş atinge. Dacă m-aş lovi de tine, mi-aş cere scuze. Dar, dacă aş fi în ascensor împreună cu un copil de doi ani care este în grija mea, nu numai că aş sta lângă el, ci l-aş şi ţine de mână. Graniţele unui copil sunt deschise pentru a primi protecţie.

Când vedem prezenţa fizică a unei persoane, îi vedem individualitatea, imprimată ca o amprentă în timp şi spaţiu. Graniţele fizice sunt încălcate prin acte de agresiune fizică, de

exemplu, violență fizică, abuzuri sexuale şi crimă. Cei mai mulți dintre noi avem o idee destul de clară despre granițele fizice ale celorlalți şi reuşim să le respectăm. Cei care nu o fac sunt adesea arestați.

În mod clar, aşa cum atacurile asupra corpului sunt dăunătoare, la fel sunt şi cele asupra psihicului. Toate aceste atacuri sunt încercări de a ne controla. Însă doar de curând am început să recunoaştem atacurile împotriva graniței psihice a unei persoane – criticile privind sexul sau rasa şi toate categoriile de abuz verbal constituie exemple. (Vezi cartea mea anterioară, „The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond", 1996, Adams Media Corporation, pentru o abordare amănunțită a abuzului verbal.)

Istoric, nu am dat multă atenție graniței noastre psihice. Un motiv este că trăim într-o lume atât de orientată spre *exterior,* încât ne-am obişnuit să gândim că „ceea ce nu se vede nu poate exista". Însă odată cu fisiunea nucleară, microundele, descoperirea de noi planete şi conversațiile în spațiul virtual, ne dăm seama că ceea ce nu se vede *poate* exista.

Deoarece nu se acordă atenție existenței unei granițe psihice, se poate întâmpla ca oamenii să îşi amestece realitatea proprie cu cea a altei persoane. Acesta este un lucru foarte important, deoarece permite apariția a tot felul de probleme relaționale.

Sinele tău, deşi are multe aspecte nevăzute şi multe calități şi caracteristici invizibile, formează un întreg. Fiecare dintre noi are o percepție a acestui „întreg", iar această percepție se pare că este pierdută sau uitată atunci când suferim trauma unui eveniment catastrofal – chiar până la limita amneziei, uitând cine suntem şi contextul vieții noastre.

Unele evenimente sunt atât de neaşteptate, încât nu le percepem în totalitate sau nu reuşim să o face decât lent. Evenimentele neaşteptate ne izbesc granița psihică şi chiar ne pot şoca. Dacă lovitura este mai puternică decât putem suporta,

dacă nu putem închide poarta în fața acelei experiențe, devenim copleşiți sau „înlăturați". Dacă suntem înlăturați, atunci se poate spune despre noi că suntem în afara firii noastre.

Discutam cu un prieten mai în vârstă despre experiența pe care o au oamenii aflați în afara firii lor. El mi-a spus că avea o amintire de demult. Şi-a adus aminte că avea doar doi ani când mama lui l-a lăsat singur câteva ore cu sora lui mai mare şi că exact atunci şi-a dat seama că se simțea în siguranță şi conştient de sine. Mi-a spus că, de atunci, a avut acea senzație de sine în cea mai mare parte a timpului. Apoi m-a întrebat: „Acesta este sinele pe care l-aş pierde dacă aş fi în afara firii mele?" L-am asigurat că acesta era şi m-am minunat că putuse să fie atât de conştient de sine însuşi la o vârstă atât de fragedă.

Până acum, am văzut că acțiunile împotriva oamenilor au loc în contextul acționării pe dos. Făptaşii par să fie în afara firii lor. Când încearcă să controleze o altă persoană, acționând împotriva ei, atacă ori granițele fizice ale acesteia, ori pe cele psihice, ori ambele. Sau ignoră acea persoană de parcă nu ar exista, preluând controlul asupra timpului, spațiului sau a altor resurse ale ei. Am văzut, de asemenea, că un şoc sau o criză îi poate face pe oameni să fie în afara firii lor şi că aceasta are legătură cu problema controlului. În următorul capitol, vom analiza alte moduri în care oamenii pot ajunge să fie în afara firii lor.

Capitolul VI

Deconectarea: educație, încercare şi traumă

Suntem liberi să ne autodefinim.

Cum se poate ca unii oameni să pară a fi în afara firii în cele mai obişnuite dintre situaţii? Ce ar putea face ca o persoană să ajungă în afara firii ei chiar dacă nu a fost afectată de un eveniment şocant? Oare este mai probabil ca oamenii care sunt în afara firii lor să fie sub influenţa unei vrăji? Pentru a înţelege motivul pentru care Jack, din exemplul anterior, se afla în afara firii lui când a strigat la Jill să îi aducă haina, vom analiza una dintre experienţele lui din copilărie. Deşi aceasta nu este cauza pentru care Jack se află în afara firii lui, a contribuit la acest lucru. A fost nevoie de multe astfel de experienţe şi de alte influenţe pentru ca Jack să ajungă la starea în care se află.

Dar, înainte de a continua, te rog să observi două lucruri foarte semnificative despre Jack şi despre oricine încearcă să controleze altă persoană. *De obicei, oamenii care se comportă ca şi cum ar fi în afara firii lor o fac doar în relaţie cu anumiţi oameni.* De exemplu, este posibil să nu îi ignore, să nu îi categorizeze, să nu îi demoralizeze, să nu îi comande sau să nu ţipe la vecinii lor, la prieteni şi la oamenii pe care îi întâlnesc în mod obişnuit. Mai târziu, în călătoria noastră, vom vedea de ce. Şi *când oamenii sunt în afara firii lor, sunt, în esenţă, inconştienţi de ei înşişi.* Atunci am putea spune că sunt deconectaţi.

Înainte de a cerceta felurile în care are loc deconectarea, ne vom opri o clipă pentru a studia „cele patru funcţii", deoarece oamenii devin deconectaţi doar atunci când acestea sunt afectate.

Cele patru funcţii

Toată lumea se naşte cu patru funcţii: sentiment, senzaţie, intuiţie şi gândire. Acestea ne permit să fim conectaţi la noi înşine.

Aceste funcţii reprezintă baza pentru mai multe teste folosite de educatori, angajatori şi consilieri profesionali pentru a evalua tipurile de personalitate, scopurile profesionale şi stilurile de a învăţa.

Să vedem cum operează aceste funcții. Când intri într-o cameră, poți observa temperatura, mirosurile și culorile (prin intermediul funcției senzoriale), obținând o idee despre starea oamenilor din acea încăpere (prin intermediul funcției sentimentului), comparând situația cu o reuniune anterioară, dar asemănătoare (prin intermediul funcției gândirii), având sentimentul că un prieten care de obicei nu participă trebuie să apară dintr-o clipă în alta (prin intermediul funcției intuiției).

Deși venim pe lume dotați cu aceste funcții, dacă încetăm să le folosim, abilitatea noastră de a asimila experiențele prin care trecem și de a ne înțelege pe noi înșine și lumea în care trăim este afectată. Dacă abilitatea noastră de a ne înțelege pe noi înșine nu este afectată, acest lucru se întâmplă pentru că cele patru funcții ale noastre ne oferă informațiile de care avem nevoie pentru a trăi și a ne dezvolta. De exemplu, bebelușii reacționează la senzațiile lor. Știu dacă sunt uzi, dacă le este frig, foame sau dacă se simt confortabil. Văd, aud, gustă, ating și miros lumea din jurul lor. Au emoții și pot fi fericiți, triști sau speriați – totul depinzând de informațiile care le sunt oferite de către funcția de sentiment și chiar pot simți intuitiv schimbările stării de spirit a mamei lor. Multe mame spun: „Copilul meu știe când vreau să ies în oraș". Trăirea interioară a unui copil este foarte reală chiar înainte ca el să învețe să o numească și să o descrie.

Avem nevoie de aceste funcții pentru că ele ne aduc informații și ne ajută să le interpretăm. Supraviețuirea noastră depinde de acest lucru. De exemplu, fără cunoașterea senzorială, nu am ști dacă ne-am răni, dacă am fi bolnavi sau dacă ne-ar fi frig. Pe cât de mult depindem de cunoașterea senzorială pentru a ne menține sănătatea, la fel de mult depindem de intuiție pentru a ne îndruma în siguranță atunci când alte informații nu sunt disponibile. Intuiția este ca o mică voce interioară care spune „nu te duce acolo".

Funcția de sentiment nu ne ajută doar să identificăm starea de spirit dintr-o încăpere, ci și să ne dăm seama dacă ceea ce trăim

este plăcut sau neplăcut, trist sau vesel. Emoţiile pe care le simţim prin intermediul funcţiei de sentiment ne ajută să ştim cine şi ce suntem şi ce este bun sau rău pentru noi. Abilitatea noastră de a îi înţelege pe alţii depinde de funcţia de sentiment, pe lângă celelalte funcţii.

Ne cântărim sentimentele, suntem atenţi la ce intuim despre situaţia prezentă şi observăm situaţiile pe care ni le dezvăluie corpul. De fapt, deoarece sentimentele, intuiţia şi senzaţiile noastre ne ajută să cunoaştem ceea ce trăim, acestea sunt principalele noastre surse de informare.

Diferită de această trăire directă este o sursă secundară de informare: gândirea. Ne formăm concepte abstracte despre ceea ce trăim sau despre informaţiile care ne sunt prezentate. În mod foarte evident, depindem de funcţia de gândire pentru a raţiona, a analiza şi a interpreta informaţiile pe care le primim de la celelalte trei funcţii care, atunci când lucrează la capacitate maximă, ne oferă o lume interioară bogată care colaborează cu cea exterioară.

Deconectarea de la oricare dintre funcţiile noastre poate fi rezultatul mai multor cauze: dezechilibru chimic, boală şi chiar o lovitură puternică la cap. În cazul anumitor boli, cum ar fi Alzheimer, „conexiunile" biologice şi neurologice se închid şi persoana afectată îşi pierde memoria şi, în cele din urmă, conştiinţa celorlalte funcţii psihice şi corporale. Dar foarte mulţi oameni îşi pierd, într-un anumit grad, utilizarea unora dintre funcţii, deoarece au fost educaţi să se deconecteze.

Educaţie pentru deconectare

Când Jack avea trei ani, părinţii lui, Dick şi Jane, având cele mai bune intenţii, l-au dus în centrul oraşului să îi cumpere haine de iarnă. După o oră de căutări, au ieşit în grabă dintr-un magazin pentru a lua prânzul. Din întâmplare, Jack, care era obosit, a căzut, s-a lovit la genunchi şi a început să plângă.

Aproape în același timp, părinții l-au ridicat de jos și i-au zis:

– Nu te doare. Nu ai de ce să plângi. Nu vrei decât să atragi atenția și de aceea faci o scenă.

Fiecare dintre aceste afirmații i-a infirmat lui Jack propriile percepții și a fost opusul adevărului. Lui Jack, propria trăire îi era prezentată *pe dos*. Un eveniment interior, trăirea lui, era definită din exteriorul lui de către părinți.

Jack și-a revenit de pe urma accidentului. Dar având în vedere că acesta era modul în care Jack era tratat deseori, cum ar fi putut să își cunoască trăirile? Cum ar fi putut să se definească pe sine?

Dacă „acceptăm" definiția pe care ne-o dă altcineva, credem că aceasta este mai *reală* decât a noastră înșine. Ne substituim definiția de sine cu a altcuiva. Ajungem să ne „cunoaștem" pe dos, de la exterior spre interior, nu de la interior spre exterior.

Dacă Jack, în momentul incidentului de la cumpărături, ar fi acceptat definiția pe care i-o dădeau părinții lui, ar fi crezut că durerea de la genunchi ori nu era reală, ori nu ar fi trebuit să existe „Nu mă doare". *Și-ar fi pierdut o parte din cunoașterea senzorială.* Ar fi crezut că lacrimile care îi curgeau pe obraji erau o păcăleală: „Nu am de ce să plâng". *Și-ar fi pierdut counoașterea emoțională.* Și ar fi crezut că a făcut ceva foarte rău: „Încerc să atrag atenția". *Și-ar fi pierdut cunoașterea intuitivă* că i se întâmpla ceva rău. În acest fel, el ar fi fost educat să creadă opusul adevărului.

Dacă ar fi acceptat definițiile pe care părinții le dădeau experienței lui, el ar fi fost nevoit să renunțe la propria definiție de sine. S-ar fi simțit foarte vinovat pentru că i-a „făcut" să se supere și ar fi considerat că era pur și simplu respins. Până la urmă, pentru un copil, el este propria trăire.

Deși următoarea interacțiune a avut loc între un părinte și un copil, interacțiuni asemănătoare au adesea loc între adulți.

O femeie, pe care o voi numi Betty, a intrat într-o cafenea în care stăteam împreună cu o prietenă. Femeia era

însoțită de fiica ei, pe care o voi numi Suzy, în vârstă de aproximativ şapte ani.

– Ce fel de înghețată vrei? a întrebat Betty, în timp ce se uita la sortimentele expuse în vitrina de sub tejgheaua din sticlă.

– Mamă, vreau de vanilie, a spus Suzy.

– Ia cu fulgi de ciocolată, i-a zis mama.

– Nu. Vreau de vanilie.

– O să îți placă mai mult cea de ciocolată cu alune.

– Nu. Vreau de vanilie.

– Ba nu vrei de vanilie. Ştiu că îți place ceva cu ciocolată, a spus mama ei.

– Vreau de vanilie.

– Ba nu vrei.

– Ba da.

– Ciudată mai eşti, a concluzionat mama.

Pe măsură ce discuția avansa, afirmațiile mamei îmi păreau tot mai stranii. Era ceva ciudat la ele, parcă erau pe dos. Betty putea şti doar ce îi plăcea sau nu îi plăcea ei, nu şi fiicei sale. Betty se purta ca şi cum ar fi ştiut ce vroia Suzy.

De vreme ce lui Suzy îi era negată realitatea, ea era invitată să se ignore. De fapt, i se spunea că ceea ce ea ştia în interior – preferințele ei – era greşit şi că ceea ce auzea din exterior – presupunerea mamei sale – era corect. De asemenea, auzea că sinele ei autentic (cel care vroia vanilie) nu era acceptabil pentru mama ei.

Deşi Betty părea să aibă o intenție bună, aceea de a-i cumpăra fiicei sale o înghețată bună, de fapt ataca granița psihică a fetei.

Cât de multă influență au avut vorbele lui Betty? Care realitate era a cui? Care gust era al cui? Care dorință era a cui? Şi cine se purta ciudat? E ceva „pe dos" în comportamentul lui Betty?

Cu toate acestea, Suzy nu a acceptat definiția despre sine pe care i-o dădea mama ei; a părut capabilă să reziste micilor atacuri.

Nu s-a lăsat convinsă de faptul că mama îi cunoştea realitatea interioară mai bine ca ea însăşi. Dar multe fetițe ar ceda în fața autorității unui părinte. Se poate ca dacă mama lui Suzy credea că îşi poate defini fiica în termeni de gust şi de alegeri, aceasta să nu fi fost prima ei încercare.

Având în vedere insistența mamei, este impresionant că Suzy şi-a păstrat sentimentul de sine şi imaginea clară a preferințelor personale. Este foarte probabil ca cineva care avea o influență puternică în viața lui Suzy să-i fi validat şi confirmat realitatea interioară.

Fără o confirmare consecventă, este uşor pentru un copil să accepte definiția realității lui interioare pe care i-o dă un părinte. După cum îți poți reaminti, granițele unui copil sunt deschise pentru a primi protecție. Pentru copil, părinții sunt ca nişte zei. Dar aceşti zei, dacă nu sunt conştienți de sine, pot inventa unele lucruri şi lăsa altele nefăcute. În anumite contexte, invenția şi neglijarea îi pot chiar zăpăci pe mulți adulți.

Nici natura nu funcționează pe dos. Chiar şi o plantă creşte de la interior spre exterior, hrănită de sol şi ajutată de soare. Plantele ştiu exact de ce au nevoie pentru a creşte. Şi caută acel lucru. Se întorc spre soare şi îşi trimit rădăcini în pământ. În mod asemănător, copiii se întorc spre părinții lor ca să obțină ceea ce le trebuie pentru a creşte. Atracția gravitațională a pământului este cea care îi arată unei plante în ce parte este „în sus" şi în ce parte este „în jos". De exemplu, părinții sunt, de fapt, „atracția gravitațională" a copilului, arătându-i granițele, nu pentru sus şi jos, ci pentru bine şi rău, real şi ireal.

Părinții lui Jack au amestecat ceea ce era real cu ceea ce nu era. Au ignorat total adevărul trăirii lui Jack. Cu ceea ce păreau mesaje mărunte şi obişnuite, cum ar fi „Nu te-ai lovit", Jack era educat să nu aibă încredere în sine însuşi. Învăța să se deconecteze de la sentimentele lui, de la senzațiile lui şi chiar de la simțul lui intuitiv despre ceea ce se întâmpla. Dacă şi-ar pierde toată încrederea în

sine, s-ar putea chiar deconecta de la propria gândire şi şi-ar baza alegerile şi acţiunile doar pe raţionamentele altcuiva sau pe ceea ce i s-ar spune, fără o evaluare critică. Sau chiar ar putea refuza să se gândească la orice şi şi-ar putea baza acţiunile doar pe câte un sentiment, probabil de furie, indiferent de ce i-ar putea spune raţiunea.

În acelaşi fel în care Betty s-a purtat de parcă ar fi ştiut ce vroia Suzy, părinţii lui Jack, Dick şi Jane, s-au purtat de parcă ar fi cunoscut trăirea fiului lor. S-au purtat de parcă ar fi putut să treacă peste graniţa lui psihică şi să îi cunoască realitatea personală – necunoscutul. Se pare că nu li s-a părut ciudat să facă acest lucru, deoarece nici măcar nu au observat că ceea ce făceau era irațional. Comportamentul lor a fost pe dos. Oare părinţii lui Jack au crezut că îi cunoşteau trăirea? Cum altfel ar fi putut presupune că o pot defini?

Nu este irațional să îi spui cuiva că ceea ce trăieşte nu este adevărat? Ce este mai real decât propria trăire? Dacă îmi este frică, mi-e frică.

Cum Dick şi Jack doreau să fie părinţi buni, ce i-ar fi putut face să abandoneze înţelegerea pe care o aveau pentru propriul copil? Oare se aflau sub puterea unei vrăji? Dacă da, oare a intrat şi Jack sub influenţa ei? Cred că nu încă. Dar el învaţă să închidă poarta în faţa trăirii lui interioare şi să o deschidă pentru opusul acesteia: o reflexie foarte distorsionată a cine şi ce era. Încă avea, totuşi, o legătură cu sinele său, şi dacă nu era traumatizat prea puternic, putea rămâne conştient de trăirea lui interioară, deşi cumva neclar şi nesigur în privinţa lui şi a alegerilor sale.

Pe măsură ce copiii cresc, învaţă să îşi sorteze trăirile, să le numească, să se gândească la ele şi să le dea sens. Dar, dacă devin „deconectaţi" de ei înşişi, îşi pierd aceste cunoştinţe valoroase.

Aşa cum nu ne putem vedea clar decât într-o oglindă perfect plană, în acelaşi fel ne putem vedea cel mai bine realitatea interioară atunci când ne este reflectată fără distorsionări. Copiii

care sunt educați, sprijiniți și oglindiți clar de către părinții lor se pot „vedea" clar.

O distorsiune are loc de fiecare dată când o persoană o definește pe alta. De exemplu, dacă eu aș spune „Mi-e foame" și o altă persoană mi-ar reflecta această informație pe dos spunând „Ba nu ți-e foame. Ai mâncat de curând", mi-ar prezenta o distorsiune. M-aș simți de parcă m-aș uita într-o oglindă de la bâlci. Mi-aș vedea realitatea interioară reflectată spre mine într-un mod ciudat, pe dos. Deseori, a fi reflectat pe dos are implicații extraordinare.

Deoarece nu am înțeles granițele psihice, într-adevăr, doar de foarte curând am început să înțelegem sufletul – unii oameni au ajuns să normalizeze comportamentul foarte ciudat care presupune că o persoană are acces la realitatea interioară a alteia.

Chiar și atunci când părinții ne reflectă realitatea cu precizie, alte circumstanțe ne pot face să ne deconectăm de noi înșine. Putem descoperi că suntem în afara firii noastre atunci când nu ar trebui. Familia sau cultura ne pot impune reguli inflexibile pentru modul nostru de exprimare și de acțiune. „Ești prea bătrân pentru asta." „Să nu faci prea mult." „Fii tare."

Deconectarea este o problemă de grad. Mai jos sunt câteva exemple pentru cum pot fi copiii educați să își reducă trăirile și să își limiteze cunoașterea fiind definiți pe dos.

O fată poate fi definită ca „delicată". Un băiat poate fi definit ca un „mic dur". O fată poate fi definită ca feminină doar atunci când nu aleargă, nu sare sau nu se cațără. Un băiat poate fi definit ca masculin doar dacă aleargă, sare și se cațără.

În copilărie, depindem de alții pentru a ne reflecta trăirea personală. Învățăm să o descriem și să o acceptăm atunci când aceasta este denumită cu precizie de altcineva. De exemplu: „Se pare că te-ai lovit, ia să vedem", spus cu înțelegere, dă un nume și un sens trăirii noastre. Atunci ne putem gândi conștient la acest

lucru. Altfel, nu am şti ce să credem despre ea. Am putea chiar considera că tratamentele proaste sunt normale.

Un client care nu era deconectat de sine însuşi, dar care era foarte trist, şi-a desluşit sentimentele atunci când a înțeles cum părinții lui, ambii abuzându-l atât verbal, cât şi fizic, încercaseră să îl controleze. Deşi nu ştiuse că fusese supus abuzurilor, nu fusese convins să renunțe la sentimentele lui. Spre deosebire de Jack, el îşi păstrase conexiunea cu sinele său, chiar şi cu tristețea lui.

Cazul său era unul extrem. În copilărie, fusese atât de izolat, încât nu ştiuse dacă şi ce era greşit. Neavând un loc pentru a se deosebi, pentru a avea perspectiva de a vedea ce era greşit, treizeci de ani după aceea, a spus:

– Abia acum încep să îmi dau seama cum am fost crescut.

– Cum? am întrebat eu.

– Nu am fost crescut într-un mod corect. Nu mi se permitea să intru în casă. Dormeam în şopron – munceam şi eram doar un copil. Cum aş fi putut să ştiu altceva? Credeam că era normal.

– Ştiu că trebuie să vindec multe răni, dar inima mi-a fost atinsă. Nu pot descrie sentimentul. Ştiu că pot iubi şi că sunt iubit, aşa că ştiu că voi ajunge în punctul în care mă voi cunoaşte pe mine însumi.

Pe lângă faptul că este educată să se deconecteze, o persoană poate încerca să se deconecteze.

Încercarea de deconectare

Când un copil este definit constant de un părinte, el suferă de un sentiment continuu de respingere. Deoarece acest abuz este atât de dureros, iar nevoia de acceptare a copilului este atât de mare, el poate *încerca* să câştige dragostea şi acceptarea părintelui care îl respinge copiindu-i comportamentul. Dacă se întâmplă acest lucru, copilul va încerca să nu simtă, nu doar pentru a scăpa de sentimentele dureroase de respingere totală, ci şi pentru a fi

acceptat de părintele care nu își arată sentimentele sau care îi desconsideră pe cei care și le arată.

De asemenea, un băiat va fi mai dornic să încerce să îi copieze pe bărbații care nu își arată sentimentele, ca cei din filme și de la televizor, care se pare că nu plâng niciodată. În mod similar, dacă i se spune că intuiția este o „chestie de fete", va încerca să își ignore intuiția. De asemenea, va căuta la tată aprobarea pentru „bărbăția" lui și astfel va încerca să nu dea atenție durerii fizice dacă tatăl lui pare să nu o bage în seamă.

În acest fel, copiii încearcă să se deconecteze de la informațiile pe care le-ar primi de la funcțiile senzoriale, ale sentimentelor și ale intuiției. Chiar și când ajung la maturitate, aceste tipare de obicei persistă și persoana afectată continuă să își piardă cunoașterea.

Odată am discutat cu un bărbat care a întrebat foarte serios: „Care este diferența dintre durere și furie?"

Îmi ceruse ajutor pentru temperamentul lui, deoarece își dădea seama că țipa la soția lui, umilind-o în timp ce aceasta vorbea la telefon, își făcea contabilitatea sau orice alt lucru care o împiedica să îi dea atenție în momentul în care el o vroia. Era atât de deconectat de sine însuși, încât era incapabil să simtă durerea pierderii lui atunci când ea nu era disponibilă pentru el. În mod clar, era un bărbat căruia nu i se permisese niciodată în copilărie să își plângă pierderile. De fapt, singurul sentiment pe care părea capabil să îl identifice era furia.

Traumă și deconectare

Pe lângă educația pentru deconectare, încercarea de deconectare și anumite pierderi biologice ale capacității intelectuale provocate de boli sau de accidente, ne putem pierde conștiința și prin traume.

Când sentimentele sau senzațiile noastre sunt foarte dureroase, se poate întâmpla să ne deconectăm de la ele, adică să nu le trăim conștient. Acest lucru se poate întâmpla în mod automat atunci

când suntem puternic traumatizați emoțional de către un eveniment de nesuportat – unul care apare din senin.

În acest caz, impactul emoțional este un atac asupra psihicului nostru şi este mai mult decât putem suporta. Nu ne aducem aminte decât de frânturi ale acelui eveniment traumatic. În timp, cele mai multe dintre evenimente pot fi asimilate şi putem face față realității a ceea ce s-a întâmplat. Dar dacă suferim traume frecvente, ne putem simți dezorganizați, tulburați sau dezarmați de fiecare dată când ni se aduce aminte de acel incident.

Rareori fetele sunt *educate* să îşi piardă conştiința funcțiilor lor senzoriale, intuitive, de sentiment şi de gândire, deoarece cultura noastră le permite să îşi folosească toate funcțiile. Li se permite să aibă sentimente. Mulți cred că a putea să plângi şi să îți trăieşti şi să îți exprimi sentimentele nu este o caracteristică umană, ci una feminină. De asemenea, femeilor li se permite, de obicei, să aibă o gamă largă de experiențe senzoriale. Ele sunt conştiente de senzații delicate şi complexe şi dau atenție durerii provocate de lovituri şi vânătăi. Li se permite să fie intuitive. În plus, sunt încurajate să îşi folosească intelectul (funcția gândirii). De fapt, în zilele noastre, în Statele Unite ale Americii, la facultate intră mai multe femei decât bărbați[1]. Prin urmare, este mai puțin probabil ca fetele *să încerce* să îşi piardă conştiința.

Când femeile sunt deconectate de ele însele, lama care le retează legătura cu sinele lor este de obicei cea a unei traume, ascuțită şi totuşi de atât de lungă durată, încât nu trebuie să taie rapid. Desigur, şi bărbații suferă deseori traume profunde. După ce participă la războaie, de exemplu, trăiesc traume periodice pe tot parcursul vieții.

Obligații culturale la deconectare

Sentimentul de sine se dezvoltă natural pe parcursul vieții. Dar acest proces natural poate fi restricționat de convingerile noastre culturale.

Oamenii cu care intri în contact şi cultura în care trăieşti, poveştile, miturile, instituțiile, dogmele şi tradițiile te pot defini într-un mod subtil, aşa cum cineva, oricine în afară de tine, ar şti cine eşti şi cum ar trebui să fii.

Deconectarea câştigă teren în viețile multor oameni. Unii nu şi-au pierdut doar legătura cu sentimentele, senzațiile şi intuiția lor prin educație, încercare sau traumă, dar au intrat şi sub influența valorilor colective, a tradițiilor şi a aşteptărilor care provoacă deconectarea. Această obligație la deconectare s-a dezvoltat în principal în două moduri.

Mai întâi, pentru a aduce civilizația în lume, oamenii au fost nevoiți să se concentreze în exteriorul lor pentru a se ocupa de nevoile comunității în lumea din jur. Prin urmare, au dat puțină atenție sau deloc experienței lor interioare şi chiar şi-au pierdut legătura cu ea.

În al doilea rând, unii oameni, sub influența aşteptărilor culturale, au învățat să îşi ignore trăirea interioară. De la începuturile istoriei omenirii, în ciuda fricii, a sentimentului lor intuitiv că moartea este probabilă, în ciuda durerii fizice, oamenii şi-au apărat eroic casele şi pământurile de invadatori. Dar după mii de ani, unii au învățat să nu îşi mai simtă trăirea interioară sau să nu îi mai dea atenție deloc. Ceea ce era necesar temporar a devenit pentru unii normă, chiar şi în afara câmpului de luptă.

A nu da atenție trăirii interioare însemna, la început, disciplină necesară, dar, în cele din urmă, a devenit un tipar de negare de sine adânc impregnat şi strâns legat de identitate, considerat a fi un punct tare. Oamenii erau educați să *nu ştie* de către alții, care aveau autoritate. Asumarea autorității asupra trăirii interioare a altei persoane are un istoric lung. Este la fel de veche ca ierarhia însăşi.

Conştiința interioară a fost eliminată din cei care reprezentau un surogat pentru o generație anterioară şi care nu mai puteau pune mâna pe arme sau călători spre teritorii îndepărtate.

Generație după generație, a sprijinit deconectarea şi apoi a uitat de ce.

Ducând scopul deconectării la extrem, unii membri ai armatei Statelor Unite ale Americii au ajuns pe prima pagină a ziarelor când şi-au testat abilitatea de a-şi nega funcția senzorială înfigând ace în ei şi în alții. Unii oameni din afara armatei au făcut exerciții asemănătoare. Unele grupuri nu au făcut doar ca deconectarea să fie valoroasă, dar au şi încercat să normalizeze această aberație.

Dacă deconectarea şi abuzurile reciproce au câştigat teren în antrenamentul militar, în găşti, în ritualuri şi inițieri, se poate oare ca unii oameni să fi vrut inconştient să împărtăşească grozăvia educației lor pentru deconectare? În plus, dacă îți poți supune propria tabără la abuzuri fără a fi pedepsit, cât de dornic vei fi să o faci cu inamicul ales?

„Suntem duri." (Funcția noastră senzorială e blocată.) „Facem față." (Experiența emoțională e blocată.) „Nu ne uităm decât la faptele clare." (Intuiția noastră e blocată.)

Unele dintre rezultate

Dacă suntem învățați să ne îndoim de noi înşine sau să nu avem încredere în cunoaşterea interioară în general, s-ar putea să nu dăm atenție acesteia. Se poate să nu observăm experiența senzorială: „De unde am vânătaia asta?" Sau să ne blocăm sentimentele: „Nu mi-a plăcut niciodată genul ăsta de muncă, aşa că de ce am acceptat postul ăsta?" Sau să nu luăm în seamă un avertisment intuitiv: „Ştiam că nu ar fi trebuit să mă duc acolo". În mod tragic, aceasta a fost educația pe care a primit-o Jack, care îi cerea mânios haina soției lui.

Cu doar o generație în urmă, când părinții lui Jack erau copii, au fost şi ei, de multe ori, definiți de alții. În copilăria ei, mama lui Jack, Jane, s-a simțit aşa cum se simțise şi Jack când se lovise – trădată de sine însăşi, convinsă că ceva era greşit la trăirea ei. Nu

a fost auzită şi văzută decât atunci când s-a purtat perfect. Ca adult, a fost nesigură pe sine. Totuşi, există o posibilitate ca ea să îşi fi dezvoltat, în cele din urmă, o conştiinţă de sine mai profundă şi mai clară. Ea a avut un avantaj deosebit, deoarece a trăit într-o cultură care sprijină dezvoltarea nu doar a darurilor intelectuale, ci şi a capacităţii de a-ţi cunoaşte şi a-ţi exprima sentimentele. Şi nu s-a aşteptat de la ea să îşi ignore experienţa senzorială şi cunoaşterea intuitivă. Cultural, i s-a permis să se cunoască pe sine. Totuşi, o traumă severă ar fi putut anula chiar şi acest avantaj.

Tatăl lui Jack, Dick, învăţase, de asemenea, să nu aibă încredere în sine şi în propriile trăiri. Cultura lui, deşi îl sprijinea în dezvoltarea intelectului, îl educa să fie „dur", să ignore multe semnale primite de la sinele lui. A învăţat să închidă poarta în faţa multor trăiri care îi ofereau informaţii despre el însuşi. A învăţat să se deconecteze.

Cum putea lui să îi pară rău de problemele vecinului? Nu este competiţia un joc de bărbaţi? Cum putea el să simtă ce avea nevoie Jack de la el? Nu este intuiţia un joc de femei? Cum putea el să lase o mică durere să îl oprească? A da înapoi nu este un gest ruşions?

Copilul care se defineşte singur

Când adevărul despre fiinţa noastră ne este reflectat clar, ne cunoaştem pe noi înşine şi avem încredere în noi. Cunoaşterea noastră de sine este îmbunătăţită şi rămânem conectaţi la noi înşine. Apoi avem capacitatea, asemeni lui Suzy şi femeii care şi-a lipit cartea la loc, să recunoaştem şi să ne împotrivim comportamentului dominator.

În contrast cu educaţia lui Jack pentru deconectare, imaginează-ţi un copil care nu a fost definit pe dos, adică de la exterior spre interior. Se va defini singur în conformitate cu trăirile lui. Experienţa sa va fi recunoscută şi reflexia ei clară îl va valida. Se

va cunoaşte pe sine însuşi. Îşi va cunoaşte propriile sentimente, motive, intuiții şi senzații. Va fi capabil să le descrie şi va şti că sunt reale.

În momente diferite s-ar putea simți, de exemplu, respectuos, puternic, curajos, neînfricat, creativ, expresiv, inteligent, curios, trist, furios, entuziasmat, competent, încrezător sau nesigur. Nimic nu l-ar împiedica să se cunoască. Nimic nu l-ar reține să îşi împărtăşească sinele şi căldura cu ceilalți.

Nu ar fi nevoit să îşi înghită lacrimile sau să îşi stăvilească entuziasmul pentru a fi aşa cum şi-au imaginat părinții lui că este. Nu ar fi nevoit să le satisfacă nevoile pe dos. Ei i le-ar satisface pe ale lui. În acest fel se va cunoaşte pe sine, va şti ce simte, ce poate suporta şi sensul experienței lui.

Oamenii care au fost tratați pe dos, cărora li s-a spus ce vor, ce simt şi aşa mai departe, cărora propria experiență nu le-a fost reflectată clar sunt de obicei nesiguri de propria trăire sau de ce înseamnă aceasta. Sunt, într-o anumită măsură, deconectați de ei înşişi. Atunci cum îşi dezvoltă identitatea? Dacă sunt în afara firii lor în cea mai mare parte a timpului, cum îşi cunosc firea? Cum se definesc? Ce „sine" ar aduce cineva într-o relație sau în lume dacă este, de fapt, deconectat de la adevăratul lui sine?

Capitolul VII

Construit pe dos

În copilărie, erau zeii noştri,
dar nici măcar zeii nu ne definesc.

Există un singur mod de a construi o identitate dacă cineva este deconectat de la realitatea lui interioară, iar acesta este de a crea una de la exterior spre interior, pe dos.

Din păcate, dar explicabil, atunci când oamenii au avut parte de o educație îndelungată pentru deconectare şi au învățat să închidă poarta în fața sentimentelor, senzațiilor şi intuiției lor, ei se vor crea pe ei înşişi în conformitate cu ceea ce *cred* ei că sunt, ce ar vrea să fie şi, în special, ce li s-a spus că sunt sau că nu sunt.

Deoarece au învățat să-şi nege propria înțelepciune şi au acceptat definițiile care le-au fost date de alții, fără ca măcar să realizeze acest lucru, cei care sunt deconectați de sine construiesc o identitate care nu se bazează pe experiență, ci este clădită pe sau ca reacție la ideile, aşteptările şi valorile altor oameni.

În loc ca opiniile, temerile, convingerile, lucrurile care le plac sau nu le plac lor să se bazeze pe experiență – rezultatul unui proces de maturizare lent care se dezvoltă prin intermediul experienței de viață – sunt dobândite de la alții, adesea în conformitate sau în opoziție cu ceea impun părinții sau cultura. Rezultatul este o identitate construită pe dos.

Atunci când oamenii îşi formează fără să vrea identitatea după una impusă lor de alte persoane, *felul în care sunt văzuți de ceilalți* devine un barometru foarte important prin care îşi validează existența. Într-o construcție pe dos a sinelui, nu există tridimensionalitate, profunzime sau spațiu pentru evoluția viitoare şi integrarea în lume. Se poate ca înțelegerea, căldura umană, acceptarea erorilor – tot ceea ce este considerat a fi umanitate – să nu îşi găsească locul.

Oamenii acceptă cel mai uşor definițiile care li se dau de către alții atunci când sunt tineri, chiar dacă există o mare discrepanță între propria lor experiență şi ceea ce li se spune că simt.

O persoană poate fi influențată în multe feluri să îşi construiască identitatea pe dos. De exemplu, dacă filosoful în devenire

este convins că este şi că trebuie să fie fermier, ca tatăl lui, el îşi va reprima intelectul şi curiozitatea despre viaţă. Identitatea lui va deveni o construcţie fragilă a minţii deconectată de la firea lui, de la talentele şi preferinţele acestuia.

În alte cazuri, unii oameni sunt definiţi de altcineva, rămânând conştienţi de propriile lor sentimente, senzaţii şi intuiţii. În acest mod, ei îşi păstrează cunoaşterea de sine, dar suferă durerea neacceptării.

O femeie mi-a povestit cât de dificilă a fost copilăria ei. Spre deosebire de bărbatul care în copilărie era obligat să locuiască într-un şopron, ea ştia, chiar de la o vârstă foarte fragedă că felul în care era tratată era greşit. Nu era izolată, aşa cum fusese el, aşa că putea înţelege că viaţa ei era diferită de cea a colegilor de şcoală.

În copilărie, tatăl îi spunea că nu era bună de nimic şi o pedepsea frecvent pentru opiniile ei independente. Mama, care mai târziu a fost diagnosticată cu o boală mintală, o acuza constant că încerca să o facă să arate prost şi că îi distrugea viaţa.

Chiar şi în copilărie, această femeie avea forţă interioară. Şi-a ascultat intuiţia când aceasta i-a spus că avea motive să se teamă de părinţii săi. A observat cum se crispa când era în preajma lor, chiar şi când încerca să îşi spună că ei chiar o iubeau. În cele din urmă, având încredere în sine însăşi, a respins definiţiile pe care i le dădeau părinţii. Aceştia nu erau capabili să îşi păstreze controlul asupra ei. Şi, în mod extraordinar, a reuşit să plece de acasă la vârsta de treisprezece ani. A găsit un loc în care să stea şi un serviciu la care să meargă după orele de şcoală. Nu numai că şi-a construit identitatea de la interior spre exterior, ci, datorită provocărilor cu care se confruntase, a ajuns să se şi cunoască foarte bine.

Oamenii care au reuşit să îşi păstreze individualitatea, în ciuda faptului că cineva a încercat să îi controleze definindu-i, ştiu că

cealaltă persoană se prefăcea, ştiu că cealaltă persoană îi definea într-un mod fals.

După cum am văzut, oamenii au capacitatea de a-şi construi identitatea pe dos, pornind de la o sursă exterioară, acceptând definiţiile de sine care nu vin din interior şi crezând că cei care se prefac îi cunosc mai bine decât se cunosc ei înşişi. Adesea este foarte greu să crezi în tine însuţi, mai ales atunci când ţi se spune să nu o faci. Dar această capacitate şi libertate de a te autodefini şi de a-l vedea pe celălalt că se preface este cea care ne apără de negarea adevăratului nostru sine.

Capitolul VIII

Simularea şi impactul ei

Doar la teatru te poate defini altcineva. În viața reală, dacă cineva te distribuie într-un rol inventat de el, se joacă de-a „hai să ne prefacem“.

Dacă cineva te defineşte, chiar şi în feluri subtile, acesta se preface că ştie necunoscutul. Există o trăsătură fantastică în vorbele lui şi, uneori, chiar în acţiuni. Chiar şi aşa, de obicei nu sunt conştienţi că se joacă de-a „hai să ne prefacem". Se amăgesc pe ei înşişi şi uneori pe alţii să creadă că ceea ce spun este adevărat sau corect.

Când oamenii îţi „inventează" realitatea – *de parcă ei ar fi în locul tău* – ei încearcă să te controleze, chiar dacă nu îşi dau seama.

Când oamenii încearcă să te controleze, încep prin a se preface. Când te definesc, se poartă într-un mod irațional. Când oamenii se poartă de parcă nu ai exista sau nu ai fi o persoană adevărată cu o realitate proprie – aşa cum a făcut morarul – se prefac. În acest mod subtil şi adesea *inconştient*, ei încercă să îşi exercite controlul asupra ta – asupra spaţiului tău, a timpului, a resurselor tale şi chiar asupra vieţii tale.

Ştim că se prefac pentru că, de fapt, nimeni nu îţi poate spune ce vrei, ce crezi, ce ar trebui să faci sau de ce ai făcut ceva. Nimeni nu îţi poate cunoaşte realitatea interioară, intenţiile, motivele, nimeni nu poate şti ce gândeşti, ce crezi, ce simţi, ce îţi place, ce nu îţi place, ce ştii, cum faci ceea ce faci sau cine eşti. Dacă cineva chiar pretinde că îţi cunoaşte realitatea interioară: „Încerci să începi o ceartă", a înţeles *pe dos*. Oamenii nu se pot cunoaşte decât pe ei înşişi. Nu funcţionează invers.

De vreme ce doar tu te poţi defini, definiţia de sine îţi aparţine. Nu este necesar să o demonstrezi sau să o explici. Până la urmă, este a ta. Definiţia de sine face parte din a fi o persoană.

În ciuda evidenţei, pentru mulţi oameni este dificil să înţeleagă faptul că cel care îi defineşte nu este raţional. Se simt atraşi să se apere ca şi cum persoana care îi defineşte ar fi raţională. Însă încercând să se apere împotriva definiţiilor date de cineva, ei recunosc acele definiţii ca fiind valide, ca având sens, atunci când ele, de fapt, sunt complet iraţionale. În capitolul 28 voi discuta despre modurile de a reacţiona la definiţiile şi atacurile din exterior.

Îți aminteşti cum a încercat May să se apere când Dee i-a spus că nu putea să îşi fi uitat ziua de naştere: „Nu, sincer", a zis ea. Dar dacă ar fi spus altceva, cum ar fi „Termină", nu ar fi dat nici un pic de crezare fanteziei lui Dee.

Ştim că Dee *se prefăcea* că ştie realitatea interioară a lui May – gândirea ei, memoria ei, mintea ei. Dar ceea ce este cu adevărat interesant este că Dee i-a spus lui May „Te prefaci...". Din nou, Dee înțelegea pe dos!

Milioane de oameni încearcă să se apere de abuzuri şi descriu altercațiile ca pe discuții în contradictoriu. Asta sunt? Nu cred. Le văd mai mult ca pe o luptă de a-ți păstra realitatea atunci când altcineva intră în ea.

Este important de înțeles acest lucru, deoarece deseori îi nelămureşte pe toți cei implicați: „Începem să discutăm în contradictoriu şi nu ştiu de ce", zic oamenii adesea. Şi când eu întreb: „Pentru ce vă contraziceați?", răspunsul este de obicei: „Nu ştiu".

Nu este întotdeauna uşor să identifici comportamentele dominatoare, deoarece putem crede că persoana care încearcă să pretindă că ne cunoaşte realitatea chiar are dreptul să ne definească. De exemplu, miturile perpetuate peste generații pot fi considerate drept adevărate şi ne pot încețoşa gândirea. Unele dintre miturile care ne pot împiedica să avem o percepție clară a comportamentelor dominatoare sunt: bărbații sunt mai logici. Femeile sunt mai înțelepte. Conducătorii bisericii sunt sfinți. Desigur, unii bărbați, unele femei şi unii conducători ai bisericii chiar îndeplinesc aceste criterii.

Dacă tu crezi că oamenii care te definesc sunt logici sau înțelepți, s-ar putea să fi devenit orb la lipsa lor de logică. Fără să-ți dai seama, s-ar putea să te afli sub influența unei convingeri care te împiedică să vezi adevărul. De exemplu, o femeie poate crede că există un mod de a-i *explica* partenerului ei că ea nu este „prea sensibilă", după cum spune el, deoarece îl consideră o persoană logică.

Când reprezentanți ai autorității, cum ar fi experții sau conducătorii, ne asaltează cu definițiile *lor* pentru realitatea noastră interioară, mai ales dacă au intenții bune, poate părea mai ușor să credem că au dreptate decât să ne dăm seama nu doar că ei au înțeles pe dos, ci și că se prefac.

Chiar și convingerile avute de mult timp și care par a fi adevăruri ne pot încețoșa percepția comportamentului dominator. De exemplu, un bărbat poate crede că un comentariu critic al unui frate mai mare, „Nu o să reușești nimic în viață", este cumva justificat, deoarece în copilărie acest frate mai mare știa mai multe decât el. Prin urmare, poate încerca să își demonstreze calitățile, apărându-se de critică și făcându-l pe fratele lui să își schimbe părerea – fără a-și da seama că acesta se joacă de-a „hai să ne prefacem" și nu are nici un drept să îl definească.

Ceea ce îi orbește cel mai mult pe oameni în privința comportamentului dominator este convingerea că persoana care îi definește constant îi iubește cu adevărat.

Unul dintre cele mai triste cazuri pe care le-am întâlnit a fost cel al unei femei care credea că partenerul ei o iubea atât de mult, încât doar el îi putea spune adevărul real despre ea. Deși era deosebit de inteligentă (după cum dovedeau cele mai recente rezultate la testele pe care le făcuse), credea că nu era „deșteaptă" și că avea o voce „comună". Căsătorită la douăzeci de ani și rămasă văduvă la șaizeci, și-a petrecut ultimii ani din viață deplângând nu pierderea soțului ei dominator, ci pierderea „celeilalte vieți", pe care ar fi putut să o ducă dacă nu ar fi crezut că el o iubea.

Siguranța interioară este greu de depășit dacă adevărul, însăși ființa unei persoane sunt negate constant. Ca adulți, suntem de obicei afectați și influențați cel mai mult de atacurile la care este supusă granița noastră psihică atunci când acestea sunt mascate sub o atitudine de corectitudine, de vină sau de grijă de către partenerul nostru sau un membru al familiei.

Dacă nu ştim că oamenii pretind că ne cunosc realitatea interioară atunci când ne definesc, definiţiile pe care alţii ni le dau pot masca adevărul, pot încetoşa percepţia, pot reduce lumina conştiinţei. Dacă îi acceptăm, putem ajunge să credem că ceea ce *este* aşa nu este adevărat şi că ceea ce *nu este* aşa este adevărat.

În cele mai bune condiţii este dificil să ne cunoaştem pe noi înşine, deoarece suntem cu toţii sub influenţa convingerilor predominante şi a aşteptărilor altor oameni de la noi. Aceste influenţe sunt chiar şi mai puternice dacă am învăţat să ne refuzăm sau să ne ignorăm propria experienţă.

Pe măsură ce ne pierdem conştiinţa de sine, ne pierdem şi capacitatea de a ne satisface nevoile interioare. S-ar putea chiar să nici nu ştim care sunt acestea: „Cred că îmi place mai mult îngheţata de ciocolată cu alune".

De fiecare dată când acceptăm definiţia dată de altcineva realităţii noastre interioare, ne lăsăm deoparte propria trăire şi, astfel, ne pierdem conştiinţa. În cele din urmă, pierdem accesul la informaţiile pe care în mod normal le-am primi prin intermediul funcţiilor noastre – informaţii de care avem nevoie pentru a face alegeri, pentru a ne înţelege pe noi înşine şi pentru a acţiona în lume. Strămoşii noştri aveau nevoie de aceste funcţii pentru a fi atenţi la pericolele din sălbăticie, iar în lumea de astăzi, în care avem tot mai multe alegeri de făcut, şi noi avem nevoie de toate funcţiile noastre.

Chiar şi cu cel mai puternic sentiment de sine, dacă graniţa noastră psihică este atacată frecvent într-o perioadă de timp, se poate să începem să ne simţim nesiguri. Şi, într-o spirală care coboară tot mai mult, cu cât suntem mai nesiguri în interior, cu atât mai mult suntem dispuşi să acceptăm afirmaţii din exterior.

Uneori, este nevoie de o serie lungă de atacuri pentru a dezvălui în final încrederea cuiva în sinele său – sursa siguranţei, a vitalităţii şi a creativităţii. Deşi se poate să fim foarte nesiguri,

nu îi vom defini pe alții dacă suntem angajați în lupta de a ne cunoaşte pe noi înşine şi vom rămâne conştienți de sentimentele noastre şi de durerea provocată de definițiile pe care ni le dau alții.

Un rezultat foarte obişnuit al pierderii încrederii de sine este acela de a lua decizii cu foarte mare greutate: „Nu ştiu ce *ar trebui* să fac".

Dar dacă oamenii îşi pierd legătura cu interiorul, nu mai simt nici o durere – se deconectează de ei înşişi – pot încerca să îi controleze pe alții. De obicei, această deconectare apare în copilărie dacă cel mic este definit constant. Rareori apare la maturitate, deoarece atunci când devenim adulți cu adevărat conectați la noi înşine, doar o traumă extremă, cum ar fi războiul, drogurile sau tortura, poate întrerupe această conexiune.

Consecința deconectării unei persoane, dacă este extremă şi pe termen lung, poate afecta foarte mulți oameni. Într-adevăr, oprimarea, prejudecățile şi violența au toate legătură cu deconectarea. Fireşte, nu toți oamenii care se simt în afara firii lor sunt agresivi şi nu toți sunt în afara firii lor tot timpul. Totuşi, *atunci când oamenii sunt opresivi, de obicei încearcă să controleze doar o anumită persoană sau un anumit grup de persoane.* Pentru cei „oprimați", a face față acestui comportament este extrem de dificil. Nimeni altcineva nu pare să observe ce se petrece.

Am văzut deja cum unii pretind că ne cunosc realitatea interioară şi că declarațiile lor despre aceasta sunt, de fapt, atacuri. Am studiat cum aceste atacuri, dacă sunt receptate, ne pot desprinde sau deconecta momentan de noi înşine, lăsându-ne vulnerabili la încercările altcuiva de a ne controla. Ce se întâmplă când oamenii sunt atacați în decursul anilor şi ajung să mai aibă doar foarte puțină cunoaştere sau deloc despre lumile lor interioare – când sunt practic deconectați? Şi cât de răspândită este problema deconectării? Vom afla în capitolul următor.

Capitolul IX

Deconectare răspândită

De vreme ce au existat războaie, unii bărbați au învățat să se deconecteze.

Vreme de mii de ani, milioane de oameni au fost educați să închidă porțile conştiinței lor interioare. Cei mai bine antrenați au ajuns să aibă o singură funcție care să acționeze complet: funcția gândirii.

Unul dintre motive este că iluminismul a plasat gândirea pe un piedestal, deşi toate funcțiile noastre au o importanță egală. Fiecare dintre ele ne oferă un alt gen de informații. Deşi gândirea a fost folosită chiar şi pentru a demonstra o premisă filosofică faimoasă: „Gândesc, deci exist" (René Descartes), ai putea spune la fel de uşor: „Ating, deci exist", sau: „Intuiesc, deci exist", ori: „Simt, deci exist".

Ne putem închipui funcțiile ca fiind cilindrii în care are loc un proces. Se poate ca mulți oameni să fi fost educați să se deconecteze atât de complet de trăirea lor interioară, încât să funcționeze doar cu un singur cilindru lucrând la capacitate maximă – funcția lor de gândire – în loc de patru cilindrii: funcțiile lor de gândire, intuitivă, senzitivă şi de sentiment.

Dacă acestor oameni li se spune: „Nu gândi, acceptă ordinele" şi ei şi-au blocat deja sentimentele, şi-au ignorat senzațiile şi şi-au negat intuiția, devin roboți perfecți – chiar dacă unii furioşi şi/sau deprimați. Altfel, dacă ajung în poziții importante şi *dau* ordine în loc de a le primi, de obicei nu sunt în stare să acționeze spre binele cuiva.

Cu toții avem nevoie de cele patru funcții. De exemplu, dacă ne-am pierde capacitatea de a primi informațiile transmise de funcția sentimentului, ne-ar fi foarte greu să stabilim ce ne place şi ce nu ne place cu adevărat.

Un client îmi spunea că, în cântărirea argumentelor pro şi contra mutării într-o casă nouă, şi-a dat seama doar de curând că trebuia să țină cont nu doar de cât de sigure erau străzile din jur, de calitatea transportului în comun şi de clima dintr-o anumită zonă, dar şi de cum se simțea când se afla acolo. Aceasta a fost o revelație pentru el. Acest lucru, mi-a zis clientul, i-a uşurat mult alegerea.

În mod asemănător, dacă nu dăm atenție intuiției, ni se poate părea greu să avem încredere în noi înşine şi cu cât avem mai puțină încredere în noi înşine, cu atât mai mult ne putem ignora intuiția.

Oamenii care prin educație, prin încercare şi prin traumă şi-au pierdut conştiința interioară şi sunt, într-un fel, deconectați de ei înşişi par a fi sub o vrajă. Neavând practic o lume interioară, ei îşi pot „inventa" cu uşurință una exterioară. Aceasta pare atât de reală şi ei se simt atât de siguri în privința felului în care ar trebui să fie totul, încât urmăresc poziții de conducere.

Totuşi, oamenii „într-un cilindru" care cred că ar trebui să îi conducă pe cei „în patru cilindri" nu au învățat încă lecția parteneriatului total, pe care o afli de la grădiniță. Chiar şi când se dau într-un balansoar, ambii copii trebuie să participe. Oamenii care funcționează într-un singur cilindru şi dețin puterea asupra celor care funcționează în patru cilindri se confruntă întotdeauna cu posibilitatea de a-şi pierde puterea în favoarea altora. De exemplu, persoana pe care încearcă să o controleze poate scăpa sau îi poate sfida. Atunci când o persoană într-un singur cilindru crede că o posibilitate de scăpare este iminentă, de obicei va aplica tactici opresive.

În situații casnice, aceste tactici pot include violența verbală, loviturile sau chiar deconectarea telefonului pentru păstrarea controlului. Un exemplu casnic este cel al unei persoane care se înfurie şi cere serviciile alteia, definind-o astfel ca pe un servitor. În situații din afara casei, un exemplu de zi cu zi este un oficial ales sau o persoană angajată de un oficial ales care uită că este un angajat al poporului şi acționează independent de dorințele majorității sau fără a-i informa pe oameni, în scopul de a păstra controlul. Un exemplu extrem de situație publică este un dictator care arestează oamenii ale căror păreri diferă de ale lui.

Ideea că oamenii funcționează într-un singur cilindru sau în patru este, desigur, doar o metaforă. Oamenii sunt ființe

complexe, nu maşinării şi nu este posibil ca cineva să anuleze complet o funcţie.

Totuşi, atunci când oamenii funcţionează în principal pe baza unei singure funcţii, nu sunt conştienţi de sine în situaţii obişnuite şi sunt, într-un sens important, în afara firii lor. Prin urmare, încearcă să se prindă de cineva aşa cum ar face şi în cazul unei crize. Acesta este un mod de a se stabiliza când nu au o bază în ei înşişi.

Am întrebat sute de persoane care se prefăceau dacă îşi amintesc ce au spus când au definit pe cineva. Cele mai multe dintre ele nu îşi puteau aduce aminte clar. Păreau să nu fie conştiente de propria lor realitate, acţionând în acelaşi timp de parcă ar fi cunoscut realitatea altei persoane.

Dacă Betty, din povestea cu înghețata, ar fi fost întrebată dacă ştia realitatea interioară a fiicei ei mai bine decât o cunoştea aceasta din urmă, cel mai probabil ar fi spus „Nu". Şi dacă ar fi fost întrebată dacă o considera ciudată pe fiica ei, este la fel de probabil că ar fi răspuns: „Nu, fireşte că nu!"

Betty, ca cei mai mulţi oameni care definesc neîntrerupt altă persoană, nu îşi poate aminti propriile cuvinte, deoarece este în afara firii ei atunci când îşi „inventează" fiica. Cum să poată medita la propriile vorbe dacă ea „nu e pe deplin prezentă" când vorbeşte? Dacă ar continua să ia decizii în locul fiicei sale, dar ar întâmpina rezistenţă, oare ar deveni mai furioasă şi şi-ar defini fiica în feluri mai dăunătoare? Oare ar spune că îşi tratează fiica astfel pentru că nu o place? Sau ar susţine că o iubeşte prea mult?

Suntem dispuşi să acceptăm anumite atacuri deoarece acestea izvorăsc din momente de criză, făptaşii fiind în mod normal în afara firii lor. Înţelegem circumstanţele comportamentului lor. Pe de altă parte, descoperim că unii oameni par a fi în afara firii lor în cea mai mare parte a timpului. Funcţionând adesea într-un singur cilindru în principal, cu o identitate construită pe dos, comportamentul lor are ceva invers. Oare îi abordează şi pe ceilalţi pe dos?

Capitolul X

Abordări pe dos

A încerca să defineşti un străin este un lucru foarte ciudat.

Relaţiile interumane stau la baza lumii. Când aceste relaţii sunt bune, există armonie. Când sunt proaste, apar tulburări. Aşadar, cum stabileşte o legătură cu oamenii o persoană care este deconectată de sine? Ce se întâmplă cu relaţiile ei? Să aruncăm o privire la felul în care oamenii încercă să stabilească legături cu alţii atunci când au devenit, în cea mai mare parte, deconectaţi de ei înşişi.

Oamenii care funcţionează într-un singur registru, ca să zicem aşa, cu o identitate construită pe dos, sunt predispuşi să îi abordeze pe ceilalţi într-un mod invers. Se poate chiar să definească un străin ca metodă de a se prezenta, probabil dorind să stabilească o legătură pe loc. Adesea, abordarea lor este de a-i spune celuilalt ce ar trebui să facă, să fi făcut, ce va trebui să facă şi aşa mai departe.

Aceasta este o descoperire foarte importantă în călătoria de explorare prin labirintul comportamentelor iraţionale întreţesute în lumea noastră. De fapt, cred că este unul dintre comportamentele cele mai lipsite de raţiune, bine împletit în pânza comunicaţiilor de zi cu zi. Vom petrece o vreme cercetând acest teritoriu, astfel încât să găsim tot ce ne trebuie pentru a ne ajuta pe parcursul călătoriei noastre.

Dacă vedem pe cineva zilnic, putem presupune că îl cunoaştem atât de bine, încât putem şti ce gândeşte sau ce ar trebui să facă. Dacă enunţăm o astfel de presupunere, definindu-l într-un fel sau altul, este posibil să descoperim că greşim şi că trebuie să ne cerem iertare pentru presupunerea noastră. Dar, dacă definim un străin, ne angajăm într-un comportament şi mai bizar fără ca măcar să ne gândim la acest lucru. Foarte des, oamenii fac acest lucru abordându-i pe ceilalţi pe dos, definindu-i de la exterior spre interior. Vom studia anumite abordări inverse imediat, astfel încât să înţelegem cât de ciudate sunt.

Dacă presupunem că oamenii sunt expuşi din copilărie unui fel invers de stabilire a relaţiilor şi că îl copiază până când devine

un obicei, atunci este logic să presupunem că, dacă ar fi doar un comportament dobândit, oricât de greu este să te dezveți de ceva, acești oameni ar putea să o facă. Cu siguranță, o persoană și-ar cere scuze dacă i s-ar arăta ce face, dacă ar putea să înțeleagă sau să vadă ce a făcut, dacă nu ar vrea să se facă de râs, să acționeze eronat sau să facă rău.

Dar multor oameni li se pare extrem de greu să renunțe la „obiceiul" de a-i defini pe ceilalți, indiferent dacă sunt străini sau nu. Aminteşte-ți de bărbatul care se întreba: „De ce nu pot duce asta [comportamentul lui bun] la zece minute mai încolo [la soție şi familie]?" Părea să se simtă incapabil să o facă. Probabil comportamentul lui tiranic era, de fapt, mai mult decât un simplu obicei. Se pare că avea legătură cu *felul lui de a se purta* cu soția şi familia – cu sentimentul lui de apropiere față de ei. Exact opusul a ceea ce şi-ar fi putut închipui cineva.

Să analizăm câteva abordări pe dos şi să vedem dacă putem înțelege felul în care inventarea unei persoane are legătură cu apropierea, unirea şi conectarea. Ne începem cercetarea uitându-ne cu atenție la felul în care o persoană o poate aborda invers pe alta cu mult înainte ca o legătură sau o conexiune să fie stabilită.

Povestea cu zâmbetul

Nu cu mult timp în urmă, mă concentram asupra planurilor mele pentru o călătorie în Manhattan, în timp ce îmi turnam cafeaua de dimineață dintr-o cafetieră în holul unui hotel minunat din apropierea centrului oraşului New York. Dintr-odată, am auzit pe cineva care părea să îmi vorbească, stând în spatele meu şi mai la dreapta. M-am întors şi am văzut un străin. Nu mai era nimeni în preajmă. În mod sigur vorbea cu mine.

– Ce? am întrebat eu.

– Zâmbeşte!

– Ce?

– ZÂMBEŞTE! E O ZI FRUMOASĂ! a spus el, foarte înțelegător.

– Ce? am întrebat eu iar, surprinsă şi nevenindu-mi să cred.

– ZÂMBEŞTE! E O ZI FRUMOASĂ! a repetat el şi mai înţelegător.

– Ceee? am zis eu aproape împietrită.

Nu puteam înţelege. Cumva nu avea logică. Ceea ce spunea el nu avea nici o legătură cu mine. Nu mă gândeam decât la programul transportului în comun, la drumul spre staţia de autobuz şi la cât de aproape de destinaţie mă ducea acesta.

În timp ce stăteam acolo cu încă un „Ceee?" pe buze, el a încetat cu cererile zgomotoase şi a plecat. Observasem că ecusonul pe care îl purta în piept arăta că participase la întrunirea la care vorbisem cu o zi în urmă.

M-am gândit că poate a crezut că ne cunoaştem. Poate că încerca să stabilească o legătură cu mine spunându-mi să zâmbesc, de parcă ar fi trebuit să am altă expresie pe faţă, de parcă mi-ar fi cunoscut gândurile şi sentimentele şi ar fi ştiut care ar fi trebuit să fie acestea, de parcă ar fi putut să mă definească, de parcă acest lucru l-ar fi apropiat de mine.

Oare străinul care îmi ceruse să zâmbesc credea că era sau că ar fi putut fi atât de apropiat de mine, încât să-mi poată spune cum să fiu? Atât de apropiat, încât, într-un mod inofensiv, dar *pe dos*, să îmi cunoască realitatea interioară?

Oricât de inofensivă ar fi fost abordarea lui, era una pe care eu nu aş putea să o imit. Nu am abordat niciodată un străin, nici măcar o persoană cunoscută, pentru a-i cere să zâmbească.

În dimineaţa următoare, în acelaşi hotel, a avut loc un alt eveniment interesant.

Povestea cu „Citeşti prea mult"

Într-un restaurant, câţiva oameni s-au ridicat de la o masă din apropierea celei la care stăteam, citind un ziar în timp ce îmi luam micul dejun. În mod foarte ciudat, ca în dimineaţa anterioară, am auzit dintr-odată cum îmi vorbeşte cineva, din spate, dar de data aceasta din stânga.

– Ce? am întrebat eu, uitându-mă în sus şi întâlnind privirea altui străin.

– CITEŞTI PREA MULT, a zis el brusc.

– Ceeeeee?!? am întrebat eu, şi mai uimită decât în dimineaţa anterioară.

– CITEŞTI PREA MULT, a repetat el stânjenit.

– Ceee? am întrebat eu iar, în timp ce încercam să pricep sensul declaraţiei lui ciudate.

Părând ruşinat, bărbatul a mormăit ceva de genul „au luat-o înainte" şi a plecat după „ei". Totuşi, i-am văzut ecusonul cu numele şi mi-am dat seama că şi el participa la întrunirea la care vorbisem.

Probabil că şi el încerca să stabilească o legătură cu mine spunându-mi că citesc prea mult – de parcă ceea ce făceam eu (în comparaţie cu ce?) era în exces, de parcă noi doi eram „atât de apropiaţi", încât îmi cunoştea gândurile, sentimentele, chiar şi obiceiurile de lectură şi ştia ce *ar fi trebuit* să fac, de parcă m-ar fi putut defini. *De parcă a mă defini ar fi fost un mod de a stabili o legătură.*

Ce ar putea explica aceste abordări stranii?

În ambele cazuri, mi s-a spus ceva despre realitatea mea interioară înainte să fiu întrebată despre ea.

Se pare că unii oameni sârguincioşi, bine intenţionaţi, dar neatenţi, deşi încearcă să stabilească o legătură cu noi, pot, în schimb, să facă invers. Când încearcă să stabilească o conexiune sau să deschidă o conversaţie ori să ne cunoască, ne abordează pe dos.

Oamenii se deconectează de noi în clipa în care încep să ne definească. Încep să stabilească o legătură atunci când se definesc pe ei înşişi sau când ne întreabă despre noi. Aşa ajungem să îi cunoaştem şi ei să ne cunoască pe noi. Nu funcţionează invers.

De exemplu, aş fi putut purta o conversaţie cu bărbatul care mi-a spus „Citeşti prea mult" dacă, în schimb, ar fi zis ceva ca

„Mă iertați că vă întrerup, mă numesc _____. V-am ascultat conferința şi mă întrebam _____. Aveți un minut liber?"

Nu cred că aceşti doi străini au vrut să mă sperie sau să mă tulbure. Pur şi simplu, au acționat ca şi cum m-ar fi putut defini.

În primul caz, nu am explicat de ce nu zâmbeam, iar în al doilea, nu am apărat faptul că citeam. Dar dacă aş fi făcut-o, nu aş fi dat impresia că cineva ar fi putut stabili o legătură cu mine, dar într-un mod invers? Nu aş fi dat acordul tăcut unei alte persoane să facă un mic pas peste granița mea psihică?

Oare explicația sau apărarea mea nu ar fi sugerat intrusului că avea dreptate să gândească: „Suntem atât de apropiați. Ştiu cum ar trebui să se poarte pentru că ea, de fapt, îmi explică de ce nu este de acord în *acest caz.* Explicația ei sugerează că în unele cazuri chiar ştiu cum ar trebui să se poarte"?

Oare un pas micuț peste o graniță poate fi un mod de a verifica posibilitatea unui pas mai mare? De multe ori i-am auzit pe oamenii care se gândesc la o relație proastă spunând: „Dacă aş fi văzut acele mici semne şi le-aş fi înțeles cum se cuvine – o scurtă privire asupra personalității dominatoare".

I-am spus povestea cu „Citeşti prea mult" unei femei care fusese odată implicată într-o relație violentă. Fusese supusă mulți ani educației de a se pune la îndoială pe sine însăşi. Chiar şi acum, după câțiva ani de libertate, când mi-a auzit povestea, a spus: „Dacă în acest moment aş auzi «Citeşti prea mult!», m-aş întreba fie dacă este adevărat, fie de ce am dat impresia că o fac".

Chiar şi când unei persoane nu i se spune „ce e în neregulă cu ea" sau cum „ar trebui să fie", aceasta poate fi definită într-un mod chiar şi mai subtil. Un client mi-a spus că tot timpul oferea explicații despre el unei partenere aparent iubitoare care, deşi era de neclintit în privința afecțiunii ei, în mod paradoxal susținea că îi cunoştea toate motivele. Mai mult, ea avea obiecții la toate încercările lui de a se defini.

Vorbind despre soția lui, mi-a povestit următoarele.

Ieri mi-a spus:

– Ai cumpărat tabloul acela din cauza culorilor.

– Nu, l-am privit ca un studiu de contraste, am zis eu.

– Ştiu că sunt culorile tale preferate, a spus ea. Nu vrei decât să te certi.

Fireşte, am obiectat. I-am spus că nu îmi place să mă cert. Toată chestia asta îmi întoarce stomacul pe dos. Mă simt ca şi cum aş fi atacat constant şi mi se pare că trebuie să îmi explic atitudinea despre orice.

Seara trecută, când citeam, ea mi-a spus:

– În mod sigur ai o slăbiciune pentru femeile detectiv.

– Nu este adevărat, i-am zis eu şi i-am explicat că în urmă cu o săptămână terminasem o carte polițistă cu un detectiv bărbat şi că pur şi simplu îmi plac cărțile polițiste.

De ce nu poate să îmi arate nici o urmă de interes pentru mine? De ce nu mă întreabă ce îmi place mai mult la un tablou, de exemplu? Sau la o carte, dacă tot veni vorba. Simt că definițiile ei despre mine mă sufocă. Parcă ar trebui să îmi explic însăşi existența.

În cazul relațiilor, de obicei oamenii încearcă să ofere explicații despre ei înşişi, astfel încât partenerul să îi cunoască. Dar această parteneră îşi aborda partenerul pe dos.

Oamenii care se găsesc în situații asemănătoare cred deseori că cei care îi definesc sunt raționali, că au făcut doar o presupunere şi că vor înceta să mai facă presupuneri de îndată ce li se va spune că acestea sunt false. Acest lucru funcționează cu unii oameni, dar pentru o persoană a cărei identitate este construită invers, explicațiile nu transmit decât mesajul: „În acest caz greşeşti. Este în regulă să mă defineşti, dar nu în acest mod". Se poartă de parcă a-i defini pe alții este justificat, rațional şi nu face parte din lumea lui „hai să ne prefacem".

Când mi s-a spus, într-un caz, „zâmbeşte" şi, în altul, că „citesc prea mult", nu am simţit să mă întreb dacă ar trebui să fiu diferită – să zâmbesc mai mult sau să citesc mai puţin – nici nu am suferit, nici nu m-am explicat. Am fost prea surprinsă pentru a o face. Pe de altă parte, oricât de bizare au fost comentariile, m-aş fi putut gândi că aş fi putut să le explic cât de nepotrivit se purtau, astfel încât să mă înţeleagă mai bine.

Deşi abordările pe dos pot părea un lucru mărunt, uşor de rezolvat, nimic comparabil cu violenţa, bandele şi alte probleme presante ale relaţiilor, o abordare pe dos este ca un norişor de fum de la un foc din depărtare, ceva ce am putea ignora până când ajunge atât de aproape, încât ameninţă să ne ardă.

În cel mai bun caz, abordările pe dos dezvăluie gândirea neclară şi, în cel mai rău caz, creează probleme devastatoare. Am descoperit că oamenii care nu pot accepta, simţi sau măcar conceptualiza propria lor experienţă interioară, nu doar se creează dinspre exterior, ci îi şi abordează pe alţii în acelaşi fel, inventându-i pe *aceştia* dinspre exterior, *fără ca măcar să îşi dea seama că o fac.*

Deşi, în momente de uitare, oricine îi poate spune altei persoane cine, ce sau cum *ar trebui* să fie sau ce *ar trebui* să facă, am întâlnit oameni în toate domeniile de activitate care fac acest lucru în mod obişnuit. Oameni care spun lucruri ca: „Toţi bărbaţii sunt..." sau „Femeile ar trebui...". Aceste afirmaţii definesc aproape jumătate din populaţia lumii printr-o simplă expresie.

Îmi aduc aminte că, atunci când eram copil, aveam o vecină care definea oamenii. Când vedea ceea ce părea a fi o studentă mergând spre facultatea locală, spunea: „Hm. Ce deşteaptă se crede, merge la facultate!"

Pare o prostie. De ce acest fel de comportament este atât de obişnuit, încât oamenii care îl practică nu se ruşinează?

Oare „aşa sunt lucrurile", trebuie să te aştepţi să existe oameni care îi definesc pe alţii – fără să te mai gândeşti la asta? Nu cred.

Convingerea mea este că merită să ne gândim la acest lucru, deoarece are urmări pentru fiecare dintre noi. Definițiile pe care ni le dau alți oameni nu sunt doar absurde – dacă nu sunt puse la îndoială, ridică o închisoare în jurul nostru. Pe măsură ce zidurile acesteia se înalță mai sus, lumina conştiinței slăbeşte. Lumea se întunecă. Pierdem libertate, siguranță, încredere, convingere şi, uneori, chiar pe noi înşine.

Prin acțiunea definirii altei persoane, cel care o face se joacă inconştient de-a Dumnezeu. În cazuri extreme, oare nu oamenii care se joacă de-a tirani, despoți, dictatori sau opresori se joacă de-a Dumnezeu? A te juca de-a Dumnezeu nu este neobişnuit şi nu se observă întotdeauna. Încă nu trăim într-o lume în care oamenii să nu îi inventeze pe ceilalți. Nici măcar nu suntem pe aproape.

Consecințele deconectării sunt multe şi profunde. Sunt importante pentru problemele noastre – lupta noastră zilnică de a trăi într-o lume dreaptă şi liberă. *Sunt problematice pentru o persoană care, după ce a fost deconectată de propriul sine, vrea să stabilească o legătură cu altă persoană.*

Capitolul XI

Conexiuni inverse

Ceea ce nu se cunoaşte despre altă persoană este tot ce există dincolo de granița ei psihică.

Când oamenii îi abordează pe alții invers, ei încearcă, cel mai probabil, să stabilească o legătură pe dos. O legătură pe dos este opusul uneia adevărate, care are la bază doi oameni ce se înțeleg unul pe altul. O legătură pe dos este doar la un mic pas distanță de locul în care controlul celuilalt este obiectivul (adesea inconştient).

O legătură inversă începe cu o presupunere despre celălalt sau cu o definiție a acestuia care pune capăt oricărei posibilități de existență a unei relații, cel puțin în cazul acelei interacțiuni. Poate fi inițiată cu intenția de a fi „mai apropiat" de altă persoană sau cu intenția de a o ataca. De exemplu, după ce Sydney îl defineşte pe Lee – „Întotdeauna trebuie să ai tu dreptate" – Sydney nu mai poate avea o relație cu Lee cel real, deoarece acesta nu mai există în mintea lui Sydney.

Aminteşte-ți de părinții lui Jack. Când îi negau acestuia realitatea şi îl defineau spunându-i ce simțea, nu îl puteau nici auzi, nici vedea pe adevăratul Jack. Parcă vroiau ca el să fie un copil diferit, unul care nu se rănea şi care nu îşi exprima durerea. Îşi respingeau copilul real şi stabileau o legătură cu cel închipuit. Prin urmare, nu puteau avea o legătură cu Jack.

Stabilirea unei legături pe dos este un fel de program de autodezvoltare prost alcătuit – un mod automat şi fals de conectare care te împiedică să accepți realitatea altei persoane. Prin contrast, o legătură reală este una plină de înțelegere care îți permite să îl vezi şi să îl auzi pe celălalt.

Primul semn al unei conexiuni inverse este o abordare pe dos. Dacă aceasta din urmă este acceptată sau nu poate fi evitată, ca în cazul relațiilor părinte-copil sau dictator-cetățean, legătura se stabileşte.

De exemplu, dacă eu mi-aş fi apărat programul de lectură atunci când am fost definită ca „citind prea mult", aş fi tratat enunțul de definire, nu comportamentul străinului. Din neatenție, aş fi acceptat o abordare pe dos şi, prin urmare, i-aş fi permis bărbatului să creeze o legătură inversă cu mine. Aş fi transmis

ideea că procesul de a mă defini era *în regulă*, dar conținutul, definiția, era *greșită*. Chiar și când nu accepți o abordare sau o conexiune inversă, unii făptași insistă să încerce să stabilească una.

De vreme ce „a inventa oameni" implică o presupunere despre cealaltă persoană, ne putem gândi că aceasta este o idee preconcepută, o închipuire despre celălalt. De exemplu, unii oameni au o imagine ideală a „bunicii". Când se gândesc la „bunică", ei își imaginează o femeie în vârstă cu păr alb cârlionțat adunat în coc, purtând ochelari și șorț. Nu își imaginează, de exemplu, o femeie înaltă, fermecătoare, cu păr negru și lung care, din întâmplare, este bunică.

Un alt exemplu este când în dragoste unii oameni își închipuie o imagine tradițională a prințului sau a prințesei. Aceasta pare să plutească peste alesul lor și ei văd această persoană prin lentila viziunii lor, ca și cum s-ar uita prin ochelari colorați speciali care filtrează totul în afară de cele mai minunate calități și chiar posibilități. O parte din a fi „îndrăgostit" este să vezi ce este cel mai bun la celălalt, dar și ce este cel mai bun la tine însuți reflectat în ochii partenerului.

Este bine cunoscut că o fată poate crede că prietenul ei este curajos și eroic sau că un băiat poate crede că prietena lui este o ființă deosebită, plină de mister și de atractivitate.

De obicei, pe măsură ce relațiile avansează, aceste „imagini" sunt temperate de realitate. Oamenii maturi își amintesc de aceste închipuiri tinerești. Într-o relație matură, fiecare persoană îi vede calitățile dezirabile și mai puțin dezirabile ale celuilalt, dar și limitările acestuia. Fiecare își poate vedea partenerul ca pe o persoană completă. Imaginea încântătoare este modificată odată cu trecerea timpului și cu apariția maturității. Persoana reală apare, iar relația devine și mai interesantă.

Adevăratele probleme apar dacă persistă o iluzie – o serie de gânduri care înlocuiesc partenerul cuiva într-un mod în care acea

persoană nu mai poate fi văzută deloc. În cazul relațiilor, deschiderea noastră pentru individualitatea celuilalt ne permite să îl cunoaştem şi să devenim mai apropiați de acesta.

Următoarea poezie dezvăluie realitatea unei imagini iluzorii a „celuilalt". A fost trimisă de un bărbat fostei lui logodnice.

Frumusețea ta îmi umple visele
O iubesc cu totul şi tot ce înseamnă.
Cum întotdeauna am făcut şi voi face,
Chiar şi acum încă o iubesc.
M-a făcut fericit să o am aproape
Cum de ai dispărut?
Sunt sigur că rugămintea mea
Te va face să rămâi.
Viitorul meu, oh, atât de minunat
Într-o noapte neagră s-a transformat.
Ce ar trebui să am în viață
Piere fără soția aleasă.
Acum sensul, țelul, sentimentele
Mi-au fost luate. De soartă jefuite.
Dar nu pot să las aşa.
Asta ştiu. Asta înțeleg.
Îți iubesc frumusețea, ca întotdeauna.
N-are sens. Atât de trist.
Eşti cea mai bună din câte am găsit.
De ce nu am putut să avem acelaşi gând?

Am vorbit cu mulți oameni care credeau că partenerul lor gândea ca ei. Am descoperit că dintre toate iluziile pe care le au oamenii despre ceilalți, cea mai comună şi cea mai distrugătoare pentru orice fel de relație este ideea că gândeşti la fel cu partenerul tău. Această iluzie este punctul de pornire pentru ca persoana închipuită să fie confundată cu una reală.

Persoana închipuită

Te invit să îți închipui cum ar fi să te afli în compania cuiva a cărui imagine despre tine este cea a unei persoane închipuite care nu doar pluteşte deasupra ta ca o viziune, formându-i percepția pe care o are asupra ta, ci chiar intră în tine. Ar fi ca şi cum acest om şi-ar fi extins un tentacul din mintea lui în a ta – încălcându-ți granița psihică, ancorându-se în tine. Dacă acest lucru s-a întâmplat, se va fi stabilit o legătură pe dos. Deloc surprinzător, acest om poate susține că te cunoaşte mai bine decât tu însuți.

Această ancorare în celălalt are loc destul de frecvent în relațiile de cuplu. Este un mod de a stabili o legătură inversă cu altă persoană. Am auzit mii de oameni descriind exact această experiență. De obicei, ei spun că la începutul relației se înțelegeau foarte bine. Discutau problemele, îşi împărtăşeau gândurile şi grijile şi, aşa cum te-ai aştepta într-o relație bună, ajungeau uşor şi mulțumiți la înțelegere, puteau să rezolve neînțelegerile şi să ia decizii împreună. Apoi, dintr-odată, totul se schimbă. Partenerul parcă se transformă peste noapte, trecând de la a fi capabil să îi audă şi să le răspundă, la a nu părea capabil să îi audă sau să îi vadă deloc.

Când această schimbare are loc în relațiile de cuplu, dacă nu se întâmplă în primele săptămâni ale relației, se petrece când are loc o modificare semnificativă în circumstanțele care înconjoară relația. De exemplu, poate să apară atunci când cuplul se logodeşte sau când trăiesc de ceva vreme împreună ori în ziua cununiei, în luna de miere sau când unul dintre parteneri renunță la serviciu pentru a sta acasă cu un copil.

Ne putem întreba: de ce o schimbare în circumstanțele care înconjoară relația declanşează o modificare a unuia dintre parteneri de la un comportament sănătos la unul dominant? Factorul comun pentru orice schimbare care declanşează modificarea este acela că făptaşul se simte *mai sigur*. Nu este probabil ca partenerul să îl părăsească, nu acum, după ce s-au logodit, de

vreme ce trăiesc împreună, sunt căsătoriți sau au un copil. Tot timpul, cel care se preface căuta un loc sigur pentru persoana lui de vis.

Cei care se prefac nu îşi ancorează persoana închipuită în partenerii lor decât atunci când cred că trupul în care o fixează nu îi poate părăsi. Aceasta este siguranța pe care o caută şi, deşi ancorarea unei persoane închipuite într-una reală este un proces inconştient din partea celui care se preface, adesea este uşor de identificat evenimentul care îl declanşează. Următorul exemplu ilustrează acest fenomen:

M-a sunat o femeie aflată la mare ananghie. Era căsătorită de şaisprezece ani şi avea de-a face cu un soț care ori o ignora, ori era furios şi violent în mod vizibil. Dar în prima parte a căsătoriei, mi-a spus ea, el nu fusese deloc aşa.

– Ai un copil în vârstă de aproximativ opt ani? am întrebat eu.

– De unde ştii? a zis ea.

– Dacă ai avut un serviciu şi ai renunțat la el pentru a sta acasă, această acțiune a declanşat schimbarea, i-am spus eu.

Mi-a zis că renunțase la serviciu pentru a-şi creşte copilul.

Privind prin lentila oferită de această carte, am putut vedea că ea devenea tot mai dependentă de soțul ei, că el se simțea sigur, deoarece nu se putea ca ea să îl părăsească. Apoi şi-a lăsat persoana închipuită, femeia visurilor lui, să intre în ea, ca să zicem aşa.

Nu cred că soțul acestei femei îşi dădea seama că îşi ancorase femeia visurilor lui în ea. În schimb, aşa cum se întâmplă deseori, cred că se simțea destul de confortabil pentru a înceta să îşi vadă

soția ca pe o persoană care era „acolo", care avea nevoie de atenția lui. Așa cum zicea un bărbat, pur şi simplu s-a relaxat şi femeia visurilor lui s-a strecurat înăuntru.

Pentru a evita această conexiune inversă şi altele, este foarte important să observi abordările pe dos. Legăturile inverse nu pot părea deosebit de grave la prima vedere: „Crede că sunt o prințesă" sau „Crede că sunt un prinț". Totuşi, odată ce iau naştere, dacă nu sunt inversate rapid (şi acest lucru nu este întotdeauna posibil), persoana care stabileşte legătura cu tine este doar la un mic pas de a crea o conexiune de control cu tine. Vom studia acest fel de conexiuni puțin mai târziu.

Un bărbat între două vârste, plin de succes în sens material, mi-a descris copilăria lui. Când a aflat despre conceptul de persoană închipuită, mi-a zis că atunci când era foarte mic avusese o persoană imaginară. Era ca o voce interioară care spunea: „Eşti minunat, e bine cum eşti".

Şi da, era întotdeauna lângă el. Era ca şi cum ar fi fost persoana lui interioară care îi satisfăcea toate nevoile. Când a crescut, această persoană de vis a devenit fata visurilor lui, am înțeles că ajunsese să creadă că, într-o zi, avea să găsească o persoană în carne şi oase care să fie exact ca aceasta.

Într-o zi şi-a dat seama că o vroia cu adevărat pe această fată a visurilor lui. Când a mai crescut, mi-a spus că a învățat din cântece, din filme şi de la alți bărbați ce trebuia să facă pentru a o găsi.

„Trebuia să mă duc la întâlniri, să plătesc diferite lucruri sau să ofer cadouri şi flori şi să spun lucruri drăguțe", mi-a zis el.

Chiar a încercat să descopere corpul potrivit pentru fata visurilor lui. „Am încercat chiar să aflu dimensiunile mai multor fete", mi-a spus el.

Căuta un „corp bun". A făcut toate lucrurile pe care credea că trebuie să le facă şi, desigur, a găsit-o. Deja era *femeia* visurilor lui.

Fata visurilor care devine femeia visurilor este ca personificarea părții feminine a unui bărbat – partea inconştientă, cea care conține sentimentele, intuițiile şi senzațiile lui „inacceptabile". El stabileşte o conexiune cu partea ascunsă a sinelui său din cea mai fragedă copilărie în loc să creeze o legătură cu sinele său real, deoarece aceasta „conține" atât de mult din trăirea lui.

În schimb, pentru o femeie, un bărbat de vis poate fi considerat ca fiind personificarea părții ei nedezvoltate sau masculine – asertivă şi activă. Acest fel de persoană visată apare mai puțin frecvent decât în trecut, deoarece femeile (în cultura noastră) au reuşit să fie mai asertive şi mai active decât erau în urmă cu cincizeci de ani.

În relațiile de cuplu, bărbații sau femeile care se fixează în partenerul lor în acest mod îşi evită sentimentele de deconectare – tristețe, singurătate, vulnerabilitate, nesiguranță şi frică – păstrându-şi securitatea aparent infinită de a nu fi niciodată nevoiți să se despartă şi să rămână pe propriile picioare. Îşi iubesc persoana închipuită. Aşa că, fireşte, nu pot să-şi iubească partenerul real. Cei care practică violența fizică şi verbală fac această greşeală. Ca pentru a-şi reafirma dragostea pentru persoana închipuită, după un atac, violenții pot spune fără ruşine: „Îl (sau o) iubesc prea mult".

Într-un caz extrem, când cineva omoară persoana în care s-a ancorat, cea în care şi-a plantat persoana închipuită, îşi întrerupe legătura cu propria mână. Se eliberează. Prin urmare, adesea are gânduri de sinucidere dacă nu poate găsi iute o altă persoană în care să se ancoreze. Atât de puternică este persoana închipuită. Este atât de adânc înrădăcinată în mintea celui care se preface (ca şi în trupul celuilalt), încât acesta o simte ca pe o conexiune cu realitatea însăşi.

De ce oamenii îi abordează pe alții pe dos, inventează o persoană închipuită şi o ancorează în altcineva? Oare acest fenomen are vreo legătură cu sentimentul de apropiere?

Capitolul XII

Iluzia ursulețului de pluş

Se poate să nu ştim că există până când nu îi vedem rezultatul.

În relațiile de cuplu, oamenii care încearcă să își controleze partenerul au creat persoana închipuită despre care cred că *este* partenerul lor. Să analizăm felul în care cel care se preface creează persoana închipuită, o vede și interacționează cu ea. Dacă înțelegem ce se petrece atunci când cineva îl inventează pe celălalt în cadrul unei relații personale, vom putea să ne protejăm mai bine de încercările oricui de a ne controla și vom înțelege mai bine ce înseamnă controlul, chiar și atunci când presupune grupuri mari de oameni.

Următoarea piesă de teatru, „Iluzia ursulețului de pluș", ne arată cum începe cineva să inventeze o persoană închipuită și ce se întâmplă în relații atunci când o face. Ursulețul începe ca un prieten închipuit, un ursuleț imaginar și mai târziu devine personajul principal.

Un ursuleț de pluș imaginar oferă cel mai bun exemplu despre felul în care cel care se preface creează și ancorează în cineva o persoană închipuită și arată cât de diferită este o persoană închipuită de una autentică. Ursulețul de pluș este neanimat, adică este tăcut și complet supus. Acest lucru reprezintă felul în care se așteaptă cel care se preface să fie persoana autentică. Începând din copilărie, cel care se preface creează inconștient persoana închipuită așa cum un copil creează un prieten imaginar sub forma unui ursuleț de pluș și, așa cum un copil își atribuie fiecare gând și mișcare ursulețului de pluș punându-l „să facă" și să spună ce vrea el, cel care se preface încearcă inconștient să facă același lucru. Doar că acesta își leagă persoana închipuită de una autentică!

Ursulețul de pluș imaginar, ca și unul real, nu pleacă, este oricât de plăcut vrei și poate fi băiat sau fată, copil ori adult sau poate fi chiar desfăcut în mai mulți oameni imaginari. În cea mai fragedă copilărie a celui care se preface, ursulețul de pluș (persoana închipuită) se poate să fi apărut ca un părinte imaginar care îi satisface toate nevoile și, mai târziu, a personificat un partener perfect.

În următorul scenariu, ursulețul de pluş devine o persoană închipuită – un partener imaginar pe care cel care se preface îl fixează într-o persoană reală şi pe care îl vede în locul acelei persoane.

Iluzia ursuleţului de pluş

Te invit să te relaxezi şi să îți imaginezi, dacă vrei, că atunci când erai foarte mic ai avut un ursuleț de pluş imaginar. Şi te jucai cu el în acelaşi fel în care o fac copiii cu unul real.

Ca şi cum te-ai juca cu păpuşile, imaginează-ți că joci rolurile micuțului ursuleț de pluş şi al prietenului său, aşa cum ar face un copil. Glasul copilului este subțire şi chiar mai copilăros atunci când vorbeşte cu ursulețul. „Bună, ursulețule. Acum stai aici, mă întorc imediat. Bine?" „Bine", spune ursulețul cu aceeaşi voce subțire.

Cu această imagine în minte, te rog să vizualizezi că ai cu tine propriul ursuleț de pluş imaginar şi că vorbeşti cu el şi răspunzi în locul lui cu aceeaşi voce copilăroasă.

Cu cât eşti mai capabil să te plasezi în lumea imaginară a copilului care se joacă de-a „hai să ne prefacem", cu atât mai eficient va fi acest scenariu în dezvăluirea felului în care unii oameni creează o extensie care, asemeni unui tentacul, se întinde de la o persoană şi intră în alta.

Eşti gata?

* * *

– Hei, îi spui tu ursulețului de pluş, vin un pic mai încolo.

– Bine, pa, zice ursulețul cu glas subțire.

– Salut, m-am întors.

– Oh! Salut, aici sunt, spune ursulețul.

Îl ții în brațe pe ursuleț în timp ce te uiți la desene animate la televizor.

A doua zi, îți iei la revedere de la ursuleț şi ieşi pe uşă.

Ursulețul îşi ia şi el la revedere de la tine.

Zilele trec în mod asemănător. Uneori, îi arăți ursulețului diferite lucruri.

– Uite ce am făcut astăzi.

– Oh! Eşti foarte deştept! zice ursulețul.

Îi spui ursulețului tot felul de lucruri şi el ştie ce să răspundă.

Uneori, îl laşi pe ursuleț să stea singur. Dar este în regulă. Ursulețul este tot timpul alături de tine. Uneori îl iei în brațe şi îl strângi tare. Eşti fericit că îl ai pe ursuleț, pentru că se pare că nimănui altcuiva nu îi pasă de tine.

În cea mai mare parte a timpului, îi spui ursulețului „Pa" când pleci şi el îți răspunde întotdeauna.

Ursulețul te apreciază mereu. Întotdeauna îți mulțumeşte când îi dai câte o bombonică sau alte dulciuri.

E atât de frumos să îl ai pe ursuleț pe lângă tine. Visezi la el şi, într-un anumit fel, parcă este viu.

Timpul trece.

– Bună, ursulețule, spui tu.

– Bună, zice el.

– Pa, îi spui tu când pleci.

– Pa, îți zice el.

Visezi şi mai mult la el, iar ursulețul devine tot mai real pentru tine.

Apoi, într-o zi, ursulețul tău de vis este mai mult decât o închipuire.

– Vrei nişte cafea? te întreabă el.

Acum ursulețul se mişcă, dar dacă priveşti în urmă, este greu să îți aminteşti cum s-a ajuns în

această situație. Oricum, este minunat. Nu ai putea fi mai fericit. Ursulețul rezolvă lucrurile, este de acord cu tine, desigur, şi se gândeşte la lucruri pe care să le facă pentru tine, chiar înainte să îl rogi. Bineînțeles că îl iubeşti pe ursuleț.

Vii şi pleci ca de obicei.

– Mă întorc mai târziu, spui tu.

– Bine, pa, zice ursulețul cu binecunoscuta lui voce subțire.

– Salut, m-am întors.

– Salut, spune ursulețul.

Timpul trece, iar viața continuă cam în acelaşi fel. Ursulețul vine şi pleacă, aduce bani pe care îi poți folosi şi este întotdeauna acasă când ajungi tu. Uneori, ursulețul vorbeşte despre diferite lucruri, dar *nu are nici o legătură cu tine*, aşa că dai din cap din când în când. Uneori, îi povesteşti ursulețului câte ceva din ce ai făcut la serviciu, iar el îți spune lucruri de genul: „Oh, minunat. Eşti foarte deştept".

Ştii că ursulețul vrea ce vrei şi tu.

În fiecare dimineață, ca de obicei, tu zici:

– Pa, mă întorc mai târziu.

Iar ursulețul răspunde:

– Bine, pa.

Zilele se scurg mai departe cam în acelaşi fel, iar tu te simți bine.

Pe măsură ce trece timpul, din când în când ursulețul spune ceva ce sună ciudat de diferit, aşa că nici măcar nu dai din cap. E doar un zgomot. *Nu are nici o legătură cu lucrurile la care te gândeşti tu.*

Apoi, într-o dimineață, spui:

– Pa!

Şi, cu o voce normală – una pe care nu ai mai auzit-o până atunci – ursulețul zice:

– Când te întorci?

Eşti uluit! Dintr-odată, lumea ta se întoarce pe dos. Nu s-a mai întâmplat niciodată ceva asemănător cu această experienţă zguduitoare.

Ursuleţul pe care îl ştiai dintotdeauna a dispărut! O parte din mintea ta vrea să ţipe. Ce s-a întâmplat cu ursuleţul meu? Niciodată nu s-a purtat aşa! Ursuleţul e atât de diferit! Dintr-odată a devenit atât de independent! Te simţi aproape anihilat. Atât de singur. Atât de şocat. Parcă ursuleţul s-ar fi întors împotriva ta.

– Ce e aia „Când te întorci?", spui tu scrâşnind din dinţi, furios, simţindu-te atacat.

Parcă totul se destramă. *Totul din cauza ursuleţului. Cum a putut să facă aşa ceva?* Eşti cuprins de mânie.

– De ce naiba mă iei la întrebări? Nu faci altceva decât să îmi pui întrebări! spui tu.

Scos din fire, abia mai eşti în stare să judeci limpede.

Cu o voce subţirică, ursuleţul zice:

– Nu vroiam să ştiu decât dacă am timp să rămân la o întâlnire şi să mai iau cina cu tine sau dacă ajungi mai devreme acasă.

Dintr-odată, auzi din nou vocea subţire a ursuleţului. Sună cunoscut.

– Păi, de ce nu ai spus aşa? La naiba!

– Dar nu vroiam decât să ştiu când ajungi acasă, zice ursuleţul.

– Vrei să încetezi? Tot timpul încerci să ai tu dreptate, spui tu când ieşi pe uşă.

Ocupat toată ziua, te îndreptăţi spre casă în acea seară vrând doar să te relaxezi şi să îl ţii în braţe pe ursuleţ.

Intri ca de obicei.

– Bună, ursulețule!

– Oh, salut, spune el cu o voce diferită.

– Ce naiba ai? zici tu, obosit, exasperat şi speriat deoarece ursulețul are un glas diferit. Nu seamănă deloc cu cel cu care eşti obişnuit.

– Păi, spune el îndurerat, mă simt cam trist. Te-am supărat cu ceva?

– Nu ştiu de unde îți vin ideile astea! Cu cine ai stat de vorbă?

– Nu vreau să ştiu decât de ce te-ai înfuriat, spune ursulețul.

Simți un val de furie şi mai mare.

– Nu m-am înfuriat! Ți-am zis! Acum vrei să încetezi? Nu te opreşti niciodată. M-am săturat de întrebările tale, spui tu.

Ursulețul tace.

Totul revine la normal.

– Pa, ursulețule, rosteşti tu a doua zi.

– Pa, zice ursulețul cu glas subțire.

Totul e în regulă, te gândeşti.

– Salut, ursulețule, spui când te întorci în acea seară.

Nu te întâmpină nimeni. Te uiți în jur.

Iată-l pe ursuleț stând în dormitor.

– Ce ai mai pățit acum? întrebi tu.

– Nu am pățit nimic. Doar mă gândeam, spune el. Cred că există o problemă în relația noastră şi vreau să mergi împreună cu mine la un consilier pentru a discuta despre ea.

– De ce naiba să merg la consilier? zici tu dezgustat.

Apoi, furios, adaugi:

– Tu eşti cel care se poartă ciudat. Ai o problemă psihică importantă.

– Nu am, răspunde ursuleţul mânios.

– Ei, du-te singur la consilier. Tu ai nevoie de el. Uită-te şi tu cum te porţi în ultima vreme, spui tu şi ieşi din cameră.

Câteva zile mai târziu, ursuleţul se duce la consilier.

Ajungi acasă şi, când intri, spui:

– Salut.

– Vreau să te rog ceva, zice ursuleţul.

– Ei, ce mai e acum? Spune odată.

– Consilierul vrea să te rog să vii cu mine, zice ursuleţul părând foarte calm şi privind drept înainte.

– Ce consilier?

– Cel la care am fost pentru că mă simţeam trist şi pentru că sunt şi foarte furios. Toată chestia asta este foarte neclară, spune ursuleţul.

– De ce ar trebui să vin?

– Pentru că aşa vrea consilierul, zice ursuleţul.

– Păi, dacă asta o să te liniştească, atunci cred că nu am de ales. Când trebuie să mergem?

Ursuleţul îţi explică. Şi în ziua întâlnirii, plecaţi împreună. Speri că ursuleţul se va linişti dacă mergi o dată. Se pare că nu îl poţi mulţumi oricât de mult ai încerca. Nici măcar nu te plângi când ursuleţul nu face tot ce are de făcut. Şi asta e răsplata pentru toate eforturile tale. Tocmai când relaţia mergea mai bine, ursuleţul trebuia să găsească ceva.

La întâlnire, tu îi spui consilierului cum în ultima vreme ursuleţul s-a purtat ostil, punându-ţi întrebări, părând să se fi schimbat radical în ultimul an.

Consilierul îl roagă pe ursuleț să încerce să înțeleagă cât de supărat ai fost şi să încerce să fie mai înțelegător, să arate mai multă afecțiune, să înceteze să îți mai pună întrebări şi să fie asertiv.

Consilierul te roagă să fii răbdător cu ursulețul şi recomandă un medic care să îi dea acestuia nişte antidepresive, deoarece pare deosebit de trist.

Poate că este o depresie de iarnă şi ursulețul are nevoie de mai multă lumină solară, spune el.

Dacă asta nu ajută, consilierul cunoaşte un medic care poate spune dacă ursulețul are nevoie de nişte hormoni.

Te simți uşurat că există cineva care să te ajute să îl readuci pe ursuleț la normal.

Viața merge înainte la fel în următoarele câteva săptămâni.

– Bună, ursulețule, spui tu când ajungi acasă într-o seară.

Nu primeşti nici un răspuns. Te uiți în jur şi îl găseşti pe ursuleț în dormitor, făcându-şi valiza.

– Ce naiba faci?

– Plec, spune ursulețul cu o voce subțirică. Nimic nu a mers. Trebuie să plec.

– Nu pleci nicăieri, zici tu. Nu după tot ce am făcut pentru tine.

Brusc, ursulețul închide valiza, o ia şi fuge spre uşă. Tu îl urmăreşti furios. Îl înşfaci pe ursuleț, strigând în timp ce îl trânteşti la podea.

– M-am săturat de tine! Eşti nebun! Nici măcar un medic nu te mai poate ajuta. Dacă mai încerci odată chestia asta, te internez, spui tu.

Îți vine să îl bați pe ursuleț, dar nu o faci.

În secret, auzi cum o voce interioară mică spune *Nu mă mai joc cu tine. O să îmi găsesc un ursuleț nou şi drăguț.*

Ursulețul stă tăcut într-un colț.

Poate că a înțeles mesajul, te gândeşti tu. Totul pare normal – ca în urmă cu câțiva ani. Ursulețul a încetat să mai facă scene.

– Pa, ursulețule, spui tu în ziua următoare.

– Pa, răspunde ursulețul foarte încet.

În timp ce te îndrepți spre casă în acea seară te întrebi de ce ursulețul nu mai este drăguț.

Ajungi acasă. Ursulețul a plecat. Fără să ştii din ce motiv, simți că s-a rupt o bucată din tine.

* * *

Această poveste este cunoscută multor oameni. Aceştia cred că este vorba chiar despre ei.

„Ursulețul meu se bucura pentru mine. Credeam că asta însemna că gândim la fel. Ca mine. Nu mi-a trecut prin cap să îl întreb pe ursuleț ce era în neregulă", spunea un client.

O altă persoană, despărțită de mult de soțul ei, povestea că vorbise de curând cu acesta. El i-a zis că nu înțelegea de ce îl părăsise şi că vroia ca ea să se împace cu el. I-a spus că nu putea face asta.

Apoi mi-a povestit că atunci când îi explicase motivele, el îi spusese că ar fi trebuit să ştie că nu avea de gând să o omoare.

– Să te omoare? La ce se referea? am întrebat eu.

– Se referea la momentul în care mi-a pus cuțitul la gât. Atunci *ar fi trebuit să ştiu* că nu are de gând să mă omoare.

Gânditul la fel, iar!

– E ceva mai sănătos acum, mi-a spus ea. A încetat să mă mai urmărească. Nu a trebuit decât să mă mut în partea cealaltă a oraşului pentru a scăpa de persecuțiile lui. Uită-te la oamenii care trebuie să plece din țară pentru a scăpa de aşa ceva.

Nu este de mirare că fostul soț credea că ea ştia la ce se gândea el. El o inventase. Erau „atât de apropiați". Cum ar fi putut fi altfel?

Ca şi cum ar fi o putere a omului, o abilitate paranormală antrenată prin exerciţiu, unii oameni susţin că îţi pot încălca graniţa psihică, pot arunca o privire, după care ies şi apoi îţi pot spune ce au găsit acolo: „Problema ta e că _____", în ciuda faptului că acest lucru este imposibil.

Când oamenii sunt definiţi de cineva cu care încearcă să stabilească o legătură, se simt violaţi psihic. În cazul relaţiilor, suntem vulnerabili şi deschişi şi astfel, asemenea atacuri sunt destul de puternice.

Acest lucru este foarte diferit de situaţia în care o persoană intuitivă sau sensibilă te „citeşte" la invitaţia ta. Este problema ta să crezi sau nu ce îţi spune.

În viaţa de zi cu zi, oamenii care prezintă realitatea pe dos amestecă, de obicei, realitatea fizică. De exemplu, când cineva spune „Mă faci să_____", nu doar se absolvă de orice responsabilitate, dar se şi poartă de parcă o altă parte (tu) ar fi în interiorul *lui* şi i-ar provoca acel comportament – de parcă aşa ceva ar fi în ordinea firească a lucrurilor, fundamentat pe realitatea existenţei fizice.

Deşi nimeni nu poate intra în interiorul altei persoane pentru a o determina să facă ce vrea el sau să spună ce vrea el, unii oameni susţin că pot.

Tot aşa, o persoană care o forţează pe alta poate susţine, în felul ei pe dos, că „e nevoie de doi oameni", de parcă „victima" l-ar fi agresat pe făptaş.

Unii oameni pot chiar susţine că schimbă trecutul şi prezentul, pretinzând că vorbele lor din prezent vor schimba trecutul. De exemplu, când o persoană acţionează cu violenţă împotriva celorlalţi, iar apoi spune că nu a tratat rău pe nimeni, aceasta inventează trecutul şi se inventează pe sine.

În acelaşi fel în care cineva inventează o persoană închipuită, acesta poate, de asemenea, inventa o lume închipuită. Într-o lume închipuită, se întâmplă doar ceea ce vrei tu.

Capitolul XIII

Vraja

Oamenii buni pot intra sub influența vrăjii.

De ce oamenii bine intenționați – cei care cred că fac „ce este corect" – îi definesc pe alții? Ce determină pe cineva să încalce granița psihică a altuia, ignorând-o? Nu este de ajuns să îți controlezi propria realitate – a minții, a trupului şi a spiritului?

Dacă o persoană susține că realmente cunoaşte lumea interioară a altcuiva, oare nu se află sub influența unei iluzii, a ceva asemănător unei vrăji? Altfel nu s-ar simți infantil? Jenat? Sau cel puțin nătâng?Nu ar înceta imediat ce i s-ar atrage atenția la ce face?

Când oamenii creează conexiuni imaginare cu alții, „inventându-i" ca şi cum ar trăi în interiorul lor, legăturile, deşi absurde, par atât de reale pentru creatorii lor, încât aceştia parcă s-ar afla sub influența unei vrăji.

Sunt gata să spună că există o vrajă şi că iluzia ursulețului de pluş face parte din ea. Cred că este posibil ca nimeni să nu fie pe deplin ferit de influența vrăjii tot timpul şi în toate condițiile. De asemenea, cred că una dintre cele mai mari dorințe ale noastre este să ne eliberăm de iluziile ei şi că astfel de libertate va izvorî din curiozitatea noastră, din dorința arzătoare de a şti şi de a înțelege.

În următoarea poveste vom analiza mai detaliat posibilitatea existenței unei vrăji şi felul în care o persoană care pare a fi sub influența ei o distribuie pe alta într-un rol pe care aceasta nu îl doreşte.

Povestea porumbului, partea I

De curând, într-o dimineață de duminică, la o piață de fermieri dintr-un oraş apropiat, stăteam la coadă în spatele unui cuplu mai în vârstă, bine îmbrăcat, aşteptând să cumpărăm porumb. Când le-a venit rândul, am auzit-o pe femeie cerând douăzeci şi patru de ştiuleți. Se vindeau trei ştiuleți la un dolar. Ea a întins două bancnote de zece dolari.

Când a primit restul, şi-a exprimat surprinderea că acesta includea una dintre bancnotele de zece dolari.

– Uau! Nu credeam că o să primesc un rest aşa de mare pentru douăzeci şi patru de coceni, zise ea râzând. Cred că e prea de dimineaţă să fac socoteli.

Dintr-odată, atenţia tuturor a fost atrasă de bărbatul care o însoţea şi care a strigat furios:

– Nici măcar nu e în stare să numere banii!

Femeia, părând la fel de şocată de declaraţia lui ca şi cei din jur, a amuţit. Dar părea uluită.

După ce cuplul a plecat, cei aflaţi la coadă în spatele meu au început să discute despre ceea ce spusese bărbatul. Şi-au exprimat şocul şi mâhnirea. Cineva a zis că el credea că bărbatul făcuse pe grozavul. Altcineva a spus că înjurase. În timp ce mă gândeam la incident, am descoperit că cel mai semnificativ lucru era că soţul (am aflat mai târziu că erau căsătoriţi) pretinsese că soţia lui nu era în stare să calculeze restul şi se purtase ca şi cum „faptul" îl oripilase şi îl înfuriase. Mai mult, parcă că era cumva împiedicat să afle dacă ceea ce îl oripila se putea să *nu* fie adevărat.

Dacă nu ar fi avut acest blocaj, oare nu şi-ar fi întrebat soţia între patru ochi dacă îi era greu să calculeze restul? Dacă ar fi crezut că are astfel de probleme, nu ar fi vrut ca el să verifice banii? Nu ar fi fost aceasta un comportament mai uman?

Cred că ceea ce l-a împiedicat să se comporte raţional şi să afle adevărul despre soţia lui l-a făcut şi mai furios. Orice ar fi fost, avea o putere uriaşă asupra lui – atât de mare, încât el parcă s-ar fi aflat sub o vrajă. Nu aş da vina pentru comportamentul lui pe o vrajă, nici nu l-aş scuza, nici nu aş spune că nu era responsabil pentru acesta, dar influenţa acestui lucru era atât de puternică, încât *semăna* cu o vrajă.

„Vraja" îl făcea pe bărbat să fie orb la faptul că doar soţia lui putea şti când şi unde era în stare să calculeze restul şi la cel că lucrurile pe care ea le cunoştea despre ea însăşi se aflau într-un loc *inaccesibil.* Realitatea ei personală era necunoscută. Se pare că

bărbatul credea că el cunoştea realitatea interioară a soției lui, dar dacă nu verifica – întrebând-o – cum să fie posibil acest lucru?

Ca şi oamenii din poveştile anterioare, acesta „înțelesese pe dos". Se purta de parcă ar fi putut face imposibilul – să îşi definească soția înainte ca ea să o facă pentru el. Mi s-a părut şi mai uimitor că era înfuriat de propria invenție.

Am văzut că atunci când oamenii acționează ignorând ceea ce pare a fi o vrajă, aceasta devine mai puternică. Dacă ei îşi continuă până la extrem abordările pe dos, fără ca nimic să îi oprească – nici un semn care să spună „INVERS: Drum Greşit" – intră tot mai mult sub influența vrăjii, iar comportamentul lor devine tot mai bizar. În timp ce unii oameni au un „stop" interior, un „semafor roşu" care opreşte comportamentul extrem, altora le lipseşte. Şi unii trec pe roşu.

Fenomenul abordării pe dos a oamenilor poate începe inofensiv, dar poate deveni repede periculos, nu doar pentru cei care sunt definiți, ci şi pentru cei care fac acest lucru. Oare o vrajă le afectează rațiunea? Oare ceva ca o vrajă le-a slăbit capacitatea de a duce vieți sănătoase şi satisfăcătoare? Să păstrăm această vrajă sub lumina reflectorului şi să vedem ce putem descoperi.

Povestea porumbului, partea a II-a

După ce am cumpărat şi eu doisprezece ştiuleți de porumb, i-am dus la maşină, în parcarea de lângă piață. Un bărbat care punea nişte genți în portbagajul automobilului de lângă mine a ridicat privirea şi a spus:

– Plecați acum?

– Nu, am răspuns eu cu o urmă de întrebare în glas.

Atent, mi-a observat tonul şi a început imediat să-mi explice.

– Vreau să mă asigur că aveți destul loc să dați în spate şi că nu am parcat prea aproape.

– Este destul loc. Mulțumesc! i-am zis eu.

Atunci l-am recunoscut. Era acelaşi bărbat care, în urmă cu câteva minute, fusese cuprins de furie (sau poate de vrajă).

Părea atât de diferit acum, încât vroiam să mă asigur că era aceeaşi persoană.

– Nu aţi fost la coadă să cumpăraţi porumb? l-am întrebat eu.

– Da, soţia mea era *haosul întruchipat*, a răspuns el cu ferocitate.

Ca un cameleon, se schimbase dintr-o persoană sensibilă, într-una încruntată.

Uimită, m-am gândit: *Trebuie să spun ceva. Iar a definit-o.*

– Oamenii de la coadă vorbeau despre ce v-au auzit zicând despre soţia dumneavoastră, am rostit eu pe un ton neutru.

A căscat gura. Nu a mai spus nimic.

Afirmaţia mea îl invitase să se gândească la comportamentul lui.

M-am întors să îmi termin cumpărăturile. Poate, doar pentru o clipă, se văzuse oglindit în ochii altuia.

Nu ştiu dacă i-am spulberat iluziile şi dacă am rupt vraja sub influenţa căreia se părea că se afla. Însă, în realitate, o vrajă este un mod de a descrie o serie de iluzii, inclusiv pe cea a ursuleţului de pluş. Cuvântul „vrajă" dă acestei serii de iluzii un nume pentru a putea începe să vorbim despre ele. Următoarele capitole vor dezvălui aceste iluzii, profunzimea vrăjii şi forţa irezistibilă din spatele ei.

Oamenii cu abordări pe dos din poveştile „Zâmbeşte", „Citeşti prea mult" şi „Povestea porumbului" au acţionat prosteşte. Indiferent dacă au făcut rău sau nu, în toate cazurile ei nu şi-au dat seama de absurditatea propriului lor comportament şi au fost inconştienţi de propriile lor motive. În schimb, au părut convinşi de „corectitudinea" lor.

Automat, adesea inofensiv, fraze ca „Zâmbeşte, e o zi frumoasă" sau „Citeşti prea mult" ne stropesc asemeni picăturilor de ploaie, fără a pătrunde întotdeauna, fără să ne ude spiritul, dar solicitând atenţia noastră. Dacă nu o luăm în seamă, această

ploaie poate deveni torențială. Spiritul nostru, ca un foc, poate fi înăbuşit. Poate fi stins. Când oamenii ne spun cine *suntem*, cum ne *descurcăm* sau ce *ar trebui* să facem, ei practică un fel periculos de vrăjitorie.

Chiar dacă nu crezi definiția pe care ți-o dă altă persoană, indiferența ei față de individualitatea ta îți poate tulbura starea de bine.

Un cuplu a venit la mine pentru o consultație. Curt şi Dora păreau să vrea amândoi o relație fericită, dar din când în când, „se întâmpla ceva". În acest caz, Dora a descris un anumit lucru pe care îl spusese Curt şi care chiar o supărase. Curt nu îşi aducea aminte de incident. Dar Dora insista că ea ştia că se întâmplase. Curt o contrazicea. În acest moment, nu mai ştiam pe cine să cred.

De obicei, când cineva este foarte supărat din cauza unui incident şi descrie detaliat ce îl deranjează şi de ce s-a simțit jignit, aşa cum a făcut Dora, înseamnă că acel atac chiar a avut loc.

Deşi se putea ca soțul să fi stabilit o conexiune pe dos cu Dora, nu eram sigură. Apoi Curt s-a întors spre mine şi mi-a spus: „De obicei, după consilierea de cuplu ne urâm". Am văzut expresia îndurerată de pe figura Dorei. Nu degajarea lui o îndurera. Ci faptul că el spusese că ea simțea ură pentru el, *de parcă el ar fi fost în interiorul ei* şi i-ar fi cunoscut sentimentele.

După cum s-a dovedit, nu simțea ură sau ceva de genul ăsta. Venise la mine din cauza durerii, a frustrării şi a confuziei. Vroia să iubească şi să fie iubită. Dar pentru a avea o relație iubitoare cu soțul ei, acesta trebuia să o vadă ca pe o persoană independentă.

De parcă ar fi fost în afara firii lui şi *în* Dora, Curt îi definise realitatea interioară, anulând-o şi înlocuind-o cu propria lui versiune, totul în efortul de a ridiculiza situația lor. Şi nu îi înțelegea durerea.

Dora se luptase mult pentru a-l ajuta să înțeleagă ce făcea. Nu îşi pierduse energia. Doar că aceasta se scurgea din ea prin rănile

deschise provocate de astfel de invazii. Şi nimeni nu observase, cu atât mai puțin soțul ei.

Dacă nu ştim despre vrajă, oamenii aflați sub influența ei ne pot convinge de „corectitudinea" lor şi ne putem trezi sub influența acestora. Dacă ne aflăm sub influența *lor,* ne putem pierde nu doar cunoaşterea de sine, ci şi spiritul. Următoarea poveste ne arată cum se poate întâmpla acest lucru.

O poveste despre două femei

Odată ca niciodată, a fost o femeie care a simțit farmecul uimitor al unui moment transcendent încărcat cu o pace şi o bucurie extraordinare.

Îşi amintea de un moment din copilăria ei când mama îi spusese: „Regatul cerurilor se află în tine". Aceste cuvinte au căpătat un sens şi o profunzime pe care nu le cunoscuse până atunci şi, din când în când, atunci când simțea nevoia, se gândea la acea experiență transcendentală şi se simțea reînnoită şi sprijinită.

O a doua femeie, ca şi prima, a simțit farmecul deosebit al unui moment transcendent încărcat cu o pace şi o bucurie extraordinare. După o vreme, şi ea a simțit nevoia de reînnoire şi de sprijin. După cum obişnuia, s-a dus la cei care spuneau că reprezentau autoritatea în toate problemele spiritului. Aceştia i-au spus că dețineau cheia regatului pe care îl căuta.

– În regulă, a zis ea.

Nu s-a îndoit de ei. Nici ei nu se îndoiau de ei înşişi. Dar ea renunțase la cheia ei. Deoarece credea în ei, a intrat sub influența lor şi, în cele din urmă, sub controlul lor.

În mod clar, nu doar antrenamentul zilnic este cel care ne ține departe de cunoaşterea interioară, ci şi convingerile noastre. Dacă noi credem că alții sunt o autoritate în ceea ce priveşte experiența noastră interioară, ne îndoim de noi înşine şi devenim obiectul definițiilor altora despre noi şi al controlului lor.

Cei mai mulți oameni care se află sub influența vrăjii spun că nu doresc să exercite vreun control asupra nimănui. Dar ce declanşează comportamentul dominator?

Deşi s-a spus că oamenii care încearcă să îi controleze pe alții suferă de un respect de sine scăzut, acest lucru nu este neapărat valabil pentru cei care au comportamente tiranice. Chiar şi cei care au cu adevărat un respect de sine scăzut dețin posibilitatea de a alege un alt mod pentru a şi-l întări. Nu există destule feluri de a te simți bine în privința ta? De ce să nu faci o vânzare, să nu pictezi un tablou, să nu faci ordine în garaj, să nu munceşti ca voluntar, să nu înveți ceva nou? Sentimentul de împlinire provocat de astfel de activități aduce satisfacție şi înseamnă mult pentru reducerea şi chiar eradicarea sentimentelor negative despre sine. De ce să încerci să îi controlezi pe alții?

În mod clar, problema respectului de sine nu este cauza principală a comportamentului opresiv. Oamenii nu încearcă să-şi controleze semenii doar pentru că nu se simt bine cu ei înşişi. Mai degrabă se află sub influența unei vrăji, constrânşi de o întreagă serie de iluzii. Acestea sunt semne ale vrăjii, deoarece sunt prezente de fiecare dată când aceasta funcționează. Deja am văzut una: iluzia ursuleților de pluş. Iată câteva exemple suplimentare de iluzii care formează vraja.

Iluzii ale vrăjii

Oamenii care se află sub influența vrăjii acționează guvernați de una sau mai multe dintre următoarele iluzii:

- Chiar pot defini o altă persoană sau un alt grup.
- Definiția pe care o dau ei altei persoane sau altui grup este adevărată.
- O altă persoană sau un alt grup sunt responsabili pentru acțiunile lor.
- O altă persoană sau un alt grup nu pot avea o opinie diferită.

- O altă persoană sau un alt grup le provoacă lor comportamentul.

De asemenea, înainte de a avea dovezi concrete despre persoana sau grupul în cauză ori de a fi fost informați de aceştia, ei se află sub influența iluziei că ştiu ceva despre celălalt, adică ce...

- gândeşte
- încearcă să facă
- face
- înseamnă
- ar trebui să facă
- ar trebui să fie
- vrea
- are nevoie
- simte
- a făcut
- aşteaptă

Sau cred că ştiu că cealaltă persoană sau celălalt grup greşeşte.

De asemenea, oamenii care se află sub influența vrăjii sunt siguri că:

- comportamentul lor nu este ciudat, ilogic sau dăunător
- nu încalcă o graniță psihică
- au dreptate
- nu se află sub influența vreunei iluzii
- nu se joacă de-a „hai să ne prefacem"
- sunt independenți şi siguri pe ei
- (şi, în unele cazuri) Dumnezeu e de partea lor

Aceste iluzii, susținute de cultură şi de familie, îi fac să creadă că ei „ştiu" despre ceilalți, că le pot interpreta motivațiile şi sentimentele şi că le pot spune ce este „greşit" la ei sau ce ar trebui sau nu ar trebui să facă.

Într-o relație sănătoasă, oricând poate apărea o neînțelegere. Pur şi simplu ceri o lămurire „Vrei să spui că...?" sau afirmi ce este adevărat pentru tine şi acest lucru este acceptat. Dar dacă cineva este conectat invers cu tine, acesta poate inventa ceva despre tine, scornind acel lucru sub pretextul discutat anterior: că are acces la realitatea ta personală şi că ştie mai mult despre

tine decât tine însuți. Acesta este, în mod clar, un comportament determinat de vrajă, atunci când chiar şi cele mai obişnuite formule de salut: „Ce mai faci?" şi: „Ce ai mai făcut", arată că realitatea noastră personală ne aparține doar nouă. Nu *ştiu* ce mai faci, *nici* nu ştiu ce ai mai făcut.

Una este să fii sub influența unei vrăji şi alta să fii sub influența oamenilor care sunt afectați de vrajă. Este posibil ca oamenii care, fără să ştie, se află sub influența celor care sunt afectați de vrajă să aibă una sau mai multe din următoarele iluzii:

- Este normal ca o ființă umană să o definească pe alta.
- Sunt influențați de definiția pe care le-a dat-o altă persoană.
- Nu au dreptul să aibă păreri proprii.
- Pot câştiga dragoste şi acceptare supunându-se altei persoane.
- Au „succes" dacă îndeplinesc viziunea altei persoane, chiar şi atunci când această viziune nu se potriveşte în nici un fel cu a lor.
- Trebuie să aibă permisiunea de a acționa în probleme care îi privesc doar pe ei.

Povestirile din capitolele anterioare demonstrează numeroasele moduri în care oamenii îi abordează invers pe ceilalți şi în care chiar încearcă să stabilească legături pe dos. Am văzut absurditatea, dar şi consecințele acestor comportamente şi am observat cum acestea par să fie trecute cu vederea sau neînțelese, deoarece vraja funcționează în viețile multor oameni. Acum, să privim dincolo de vrajă, la conexiunea de control.

Capitolul XIV

Conexiunea de control

Conexiunea de control înlocuieşte conexiunea cu sinele.

A controla înseamnă a acționa pentru a produce un rezultat, de obicei prin mijloace de constrângere fizică sau verbală, în privința sinelui, a altora sau a lumii din jurul unei persoane.

Există două feluri de control. Unul este controlul bine intenționat pe care îl avem asupra noastră, a vieții noastre şi a celor care ne sunt încredințați. Celălalt este controlul tiranic.

Controlul bine intenționat te ajută pe tine şi pe ceilalți să vă păstrați libertatea de a fi voi înşivă, iar cel tiranic face opusul. Cei mai mulți oameni exercită un control bine intenționat pe parcursul vieții lor prin alegerile şi acțiunile pe care le fac pentru a-şi asigura lor şi altora existența şi supraviețuirea: pentru a amâna recompensa imediată în schimbul unui bine viitor; pentru a-şi gestiona resursele – bani, timp, spațiu şi mediu; pentru a-şi urma munca şi relațiile şi pentru a avea grijă de copiii şi familiile lor. Cu alte cuvinte, pentru a-şi conduce viețile, dar nu în defavoarea altora.

Când cei care se prefac stabilesc legături pe dos, se fixează în cineva şi apoi încearcă să îşi păstreze persoana închipuită în viață, sănătoasă şi exact aşa cum vor ei să fie. Ei încearcă să controleze persoana în care au ancorat-o. Unii sunt conştienți de comportamentul lor. Alții, nu. Unii înțeleg rezultatul probabil. Cei mai mulți, nu.

Dacă cei care se prefac nu ies de sub influența vrăjii, ei lansează atacuri şi mai puternice, mai ales dacă definiția pe care o dau celuilalt nu este acceptată, adică, dacă nu pot face să apară „ursulețul de pluş", persoana lor închipuită. În acest mod, cei care se prefac exercită un comportament tot mai tiranic. În cadrul relațiilor, deşi ei pot crede că nu fac altceva decât să mărească apropierea (aducând la viață ursulețul de pluş, ca să zicem aşa), de fapt ei intră în armonie cu forțe de opresiune.

Pe de o parte, persoana definită de cel care se preface de obicei resimte acest comportament ca fiind restrictiv, opresiv sau ca o încercare a acestuia de a o controla. Dar dacă persoana definită

este foarte tânără sau naivă, ea poate fi incapabilă să recunoască tactica de control şi poate să fie de acord cu cel care se preface, acceptând drept adevăr definiția acestuia. Pe de altă parte, cel care se preface încearcă să dobândească sau să trăiască un tip continuu de conexiune – un sentiment de apropiere. Prin urmare, numesc acest mod de conectare cu o persoană *conexiune de control.*

Deşi oamenii pot stabili o legătură pe dos cu oricine – de exemplu, cu o celebritate pe care nu au întâlnit-o niciodată – ei încearcă să controleze o persoană doar atunci când chiar vor să o facă pe aceasta să fie persoana lor închipuită. Atunci legătura lor inversă devine o conexiune de control.

Conexiunea de control reflectă un mod de a te purta în lume – un mod invers (exterior-interior) de orientare către unul sau mai mulți oameni, care este atât de ineficient şi de periculos, încât ne proiectează spre o lume care devine şi mai violentă.

Conexiunile de control sunt create de oameni care se găsesc în afara firii lor, care îşi caută un sprijin, nu pe ceva tangibil, ci *în interiorul* altcuiva pentru a se simți conectați, pentru a se simți apropiați sau, mai ales atunci când este vorba de grupuri, pentru a se simți bine.

În relațiile adulte de cuplu sau de familie, oamenii cu care există sau au existat legături pe dos aproape întotdeauna se simt singuri, neacceptați şi necunoscuți, chiar dacă s-ar putea să nu ştie motivul pentru care se simt astfel. Dacă încercările lor de a se face văzuți şi auziți nu dau rezultate, în cele din urmă ei pot ajunge să sufere de anxietate, depresie, atacuri de panică, tulburări de alimentație, tulburări de stres post-traumatic şi alte dificultăți emoționale. Fizic, simptomele sunt epuizarea şi slăbirea sistemului imunitar însoțite de boli provocate de stres, inclusiv epuizare, tulburări digestive, oboseală cronică şi chiar cancer.

Note dintr-o discuție cu o clientă:

Era prea bolnavă pentru a pleca. Extrem de stresată. Căsătorită cu un bărbat care a încercat să o controleze sub

toate aspectele. Nu avea acces la bani. Când l-a întrebat odată: „Ce te-ar face fericit?", el i-a răspuns: „Să nu ai prieteni, să nu vorbeşti cu nimeni şi să mă aştepți pur şi simplu toată ziua până mă întorc acasă" (un ursuleț de pluş perfect).

De vreme ce o conexiune de control este una inversă, ea apare ca opusul uneia adevărate. Este un substitut bolnav al unui lucru real. De asemenea, este ceva mai mult decât proiecția descrisă în cărțile de psihologie. Este un mod invers de a trăi conexiunea cu realitatea însăşi.

Pentru a înțelege de ce o conexiune de control este pe dos, mai întâi trebuie să ne uităm la o legătură sănătoasă dintre doi oameni. O legătură sănătoasă este una care recunoaşte identitatea celuilalt. Atunci când doi oamenii comunică verbal, dar şi prin tonul vocii, prin expresii faciale şi limbajul nonverbal, fiecare dintre ei reacționează în funcție de ceea ce aude şi vede. De exemplu, auzind o veste bună, unul ar putea spune: „Oh, minunat." Văzând tristețe: „Te supără ceva?", „Vrei să vorbim despre asta?" Clarifică ambiguitatea: „Asta vrei să spui?" Când se văd şi se aud unul pe altul, ei pot stabili o conexiune bazată pe înțelegere.

Dar când oamenii stabilesc o conexiune de control, se întâmplă *opusul*. Te invit să vizualizezi o astfel de legătură. Imaginează-ți că îi spui unui prieten: „Salut, Joe. Ce mai faci?" Dar mesajul tău nu ajunge la Joe. De fapt, el spune: „Cum adică «Ce mai fac»? Ştii al naibii de bine ce fac".

Asta se întâmplă atunci când cineva „nu poate" să te audă. În loc ca „semnalele" tale să ajungă la el, iar acesta să îți răspundă, între voi pare să se afle un zid, blocându-vă comunicarea. Zidul este o persoană închipuită. Persoana închipuită a lui Joe nu ar spune: „Ce mai faci?"; persoana închipuită deja ştie ce face Joe, *desigur*.

Dacă ai avea o relație de familie cu Joe, ai încerca să-i explici acestuia că tu chiar nu ştiai ce mai face? Foarte des, oamenii

implicați în relații de muncă sau de familie chiar încearcă să explice.

Te invit să-ți imaginezi cum un om care se preface *trăieşte* în interiorul tău prin intermediul unei persoane închipuite, astfel încât el ştie ce ar trebui să spui, să faci, să gândeşti etc. De asemenea, *ştie* că *tu* ştii ce vrea să spună şi ce simte fără ca el să îți spună! Închipuieşte-ți cât de iritat sau de furios este cel care se preface atunci când nu faci sau nu spui ce vrea el. Ciocnirile cu astfel de oameni pot fi distrugătoare şi aparent inexplicabile.

Totul este ca un vis, sau mai bine zis un coşmar. Persoana închipuită este, în toate sensurile cuvântului, o persoană „de vis".

După ce oamenii care se prefac şi-au plantat o persoană închipuită în cineva, ei cred că sunt raționali atunci când spun, de exemplu: „Ştiai ce vroiam să zic" sau: „Ştii ce simt". Ei te-au confundat cu persoana lor închipuită – o persoană imaginară care ar şti ce au vrut să spună sau ce simt.

Destul de des, oamenii care se fixează misterios în tine în acest fel vor recunoaşte fără să vrea că, de fapt, au făcut acest lucru. Cel mai adesea, ei dezvăluie această conexiune pe dos atunci când te definesc. De exemplu, după ce m-am uitat la sistemul tău nervos pot să îți spun că eşti construit greşit: „Eşti prea sensibil", enunțat cu o convingere sinceră, deoarece persoana imaginară nu s-ar plânge niciodată.

În alt exemplu, când o persoană spune: „Nu ştii despre ce vorbeşti" este ca şi cum ar spune: „După ce m-am uitat prin mintea ta, pot să îți spun că opinia ta este greşită". Persoana imaginară nu ar fi avut niciodată acea părere.

Cei mai mulți oameni se simt zăpăciți, trişti sau supărați atunci când sunt invadați în acest mod. În alte situații, astfel de intruziuni par prosteşti, ca un nonsens. În orice caz, dacă li te opui, rupi vraja. Dar dacă vraja *nu* este ruptă, cei care se prefac simt orice – de la iritare la mânie – şi vor crede că sunt amenințați sau atacați. Doar dacă vraja este ruptă cu adevărat, cel care se preface se va trezi.

Când cei care se prefac definesc grupuri, trăiesc o formă mai puternică de conexiune de control. Vom cerceta această conexiune mai târziu, când vom călători pe teritoriul conexiunilor individ-grup şi grup-grup.

Capitolul XV

Dominatorul şi martorul

Nu vroia să o controleze, a spus el.
Ci vroia ca persoana lui imaginară
să fie vie.

Înțelegând că o persoană nu înseamnă doar comportamentul ei, îl descriu pe cel care stabileşte şi încearcă să păstreze o conexiune de control ca fiind *vrăjit* şi mă refer la el ca fiind *dominatorul.*

În multe relații de cuplu există oameni care se prefac, şi dominatori. Primii inventează o persoană închipuită, aleg un corp şi când se simt în siguranță îşi fixează persoana imaginară în el; adică se poartă ca şi cum persoana imaginară a înlocuit-o pe cea reală. Dominatorii sunt oameni care se prefac şi care merg şi mai departe. Aceştia încearcă să păstreze persoana imaginară prin orice metodă posibilă, prin contrazicerea sau ignorarea tuturor ideilor şi părerilor exprimate de persoana *reală.*

Uneori, apare o excepție. În cazul acesteia, în loc să contrazică sau să ignore ideile ori realizările partenerului, dominatorul face opusul. El pretinde că ideile sau părerile partenerului îi aparțin lui.

De exemplu, o persoană face sau spune ceva ce dominatorul doreşte ca el să fi făcut sau să fi spus. Atunci dominatorul pretinde că el a fost cel care a spus ori a făcut acel lucru, asumându-şi meritul pentru realizările şi talentele celuilalt. În alt exemplu, şeful cere regulat părerea unui angajat în privința unui subiect important care urmează să fie discutat într-o şedință viitoare. Curând după aceea, şeful prezintă ideile la şedință ca şi cum i-ar aparține. Indiferent dacă dominatorii contrazic sau îşi asumă ca proprii ideile şi părerile altora, ei nu respectă sursa lor.

Dominatorii nu îl înțeleg pe „celălalt", deoarece pentru a o face, ar trebui să renunțe la persoana imaginară. Dacă renunță la ea, unde ar ajunge? Ar fi deconectați. Pentru un astfel de act conştient este nevoie de curaj.

Unii oameni sunt educați să accepte controlul, ca „să îşi facă relația să funcționeze". Dacă ai avut parte de acest gen de educație, este important să ştii că persoana imaginară este un miraj care se schimbă în fiecare clipă. Nu poate fi adoptată nici de cel mai îngăduitor om. Dominatorii pot continua până la extrem. Unii

dominatori inventează grupuri sau chiar lumi imaginare. Pentru ei, persoana imaginară din relația lor este doar începutul.

Pe de altă parte, imediat ce devin ancorați în cineva, unii dominatori par să acorde respect oamenilor. Deloc surprinzător, ei pot fi descrişi ca blânzi, atenți, chiar încântători de către cei cu care nu au stabilit o conexiune de control. Chiar se văd pe ei înşişi în această lumină. Unii chiar se consideră minunați deoarece şi-au construit identitatea de la exterior spre interior, în conformitate cu modelul „minunat" ales de ei.

Cei mai mulți dintre noi intrăm rar sub influența vrăjii, deoarece suntem în afara firii noastre doar în puține situații – de exemplu, atunci când suntem şocați de experiențe traumatizante. Totuşi, dominatorii adoptă un stil de viață „în afara firii lor".

Martorul

Înțelegând că o persoană nu este caracterizată doar de comportamentul ei, eu descriu ca *martor* persoana care este definită de dominator. Când *martorii* rezistă dominatorilor, ei devin cei care rup vraja. Unele grupuri acționează colectiv ca martor sau ca cel care rupe vraja.

Deseori, când martorii sunt tratați ciudat sau rău, nu înțeleg la ce asistă. Îl percep pe dominator ca fiind tiranic, intolerant, greu de înțeles, haotic şi/sau periculos. Desigur, dominatorii pot fi toate acestea, dar chiar şi când martorii sunt conştienți că se află în prezența unui dominator, de obicei ei nu ştiu că acesta *încearcă, de fapt, să mențină o conexiune iluzorie prin intermediul unei persoane închipuite.* De regulă, nici dominatorul însuşi nu ştie.

La serviciu, conexiunile de control pun în pericol sănătatea şi starea de bine a angajaților. O femeie, agent de vânzări, mi-a povestit că şeful ei îi spunea în mod repetat: „Nu încerci destul de mult". Dar ea încerca să facă o treabă bună şi, de fapt, se descurca foarte bine. Nu îşi dădea seama că şeful îi definea intențiile *înainte* să o întrebe care erau acestea şi că el încerca să o

facă pe ea să se conformeze persoanei lui închipuite (probabil un agent de vânzări imaginar, care aduce un miliard de dolari). Muncea de două ori mai mult pentru a dovedi că încerca destul de mult. Curând, s-a simțit epuizată şi şi-a dat demisia. Iar el a pierdut un angajat foarte bun.

Conexiunile de control în relațiile de familie sunt cu adevărat devastatoare. După ce dominatorul creează un partener, copil etc. închipuit, el nu mai poate vedea şi auzi persoana reală şi, astfel, o defineşte în nenumărate feluri. Dominatorii vor apela la acest comportament de fiecare dată când li se va părea că persoana lor închipuită (ursulețul de pluş) nu este lângă ei.

Cum o persoană închipuită îşi are originea în cel care se preface şi se află în mintea lui, se consideră că ea este o *parte* a acestuia. De exemplu, în „Iluzia ursulețului de pluş", prefăcutul se simte strâns legat de persoana închipuită, ursulețul, şi apropiată de ea, deoarece, ca un vis, persoana închipuită face parte din el – este o plăsmuire a imaginației lui. Ca regulă generală, în relațiile de familie, în clipa în care cel care se preface se fixează în celălalt, *confundându-l* cu persoana închipuită, el devine un dominator şi se simte mai apropiat ca niciodată.

A-l confunda pe celălalt cu o persoană iluzorie explică un paradox ciudat: acela că unii oameni aflați într-o relație de cuplu sau dintre părinte şi copil cred cu sinceritate că ei *îl iubesc* pe celălalt în timp ce ei se poartă într-un mod jignitor, care îndepărtează sau chiar plin de ură, încercând să schimbe o persoană reală într-una imaginară.

Un bărbat mi-a descris acest comportament paradoxal: „O iubesc mai mult decât pe oricine altcineva. Este sufletul meu pereche. Şi am distrus-o".

De obicei, când cineva este definit sau tratat în mod ostil, există: (1) o persoană închipuită – „Iluzia ursulețului de pluş", (2) o persoană care se preface – cea care îşi imaginează, (3) o persoană autentică – martorul, (4) un dominator – persoana care îl defineşte pe martor şi (5) o persoană care rupe vraja.

În povestea lui Betty, persoana închipuită era „fata care prefera înghețata de ciocolată cu alune". Cea care se prefăcea era Betty. Betty a devenit dominator definind-o pe Suzy. Martorul era Suzy. Când a încercat să se facă văzută şi auzită şi a refuzat să accepte definiția pe care i-o dădea mama ei, Suzy a devenit o persoană care rupe vraja.

Părinții care inventează un copil închipuit îşi vor defini propriul copil atunci când acesta nu se va purta ca cel închipuit.

„Nu se mai poate face nimic pentru tine" era felul în care tații îşi defineau fiii în trecut şi poate că încă o mai fac, *gândindu-se că de vreme ce nu vrei să faci lucrurile ca mine – fii copilul meu închipuit.* „O să dai de probleme" era felul în care mamele îşi defineau fiicele şi poate că încă o mai fac, gândindu-se că, *de vreme ce nu vrei să faci lucrurile ca mine – fii copilul meu închipuit.*

În aproape toate cazurile, dominatorii sunt surprinzător de inconştienți de comportamentul lor şi de motivele lor reale. Prin inconştient mă refer la faptul că acționează fără conştiință. De exemplu, aşa cum în orice clipă o persoană poate să nu ştie cum simte spătarul unui scaun cu spatele până când le este atrasă atenția asupra lui, dominatorii nu îşi dau seama de comportamentul lor până când nu le este atrasă atenția asupra acestuia. Dar nu este o simplă problemă de lipsă de atenție – ei se luptă cu atenția, foarte hotărâți. Par a fi sub influența unei vrăji.

Dintre toți oamenii cu care am vorbit şi care au stabilit o conexiune de control, indiferent dacă aceasta a fost cu partenerul lor, copilul, colegul de serviciu, angajatul, şeful sau cu un grup, nici unul nu îşi începea ziua spunându-şi: „O să-l controlez pe _____!" sau: „Mă voi preface că această persoană sau grup este _____!" De obicei, ultimul lucru la care se gândesc dominatorii despre ei este acela că se joacă de-a „hai să ne prefacem" sau că încearcă să controleze pe cineva.

Dacă dominatorii nu au o intenție conştientă de a controla un grup sau pe cineva, atunci ce fac? Ce se întâmplă? *Ei reacționează la amenințări percepute ca fiind la adresa conexiunii lor de control.*

Mai nou am întâlnit un alt paradox ciudat. Deşi dominatorii se luptă aproape neîncetat pentru a-şi păstra conexiunea de control, ei nu îşi dau seama că au stabilit una. Acest lucru se întâmplă pentru că ei sunt, de fapt, sub influenţa unei vrăji.

Cei aflaţi sub influenţa unei vrăji

Să analizăm câteva exemple de comportament al unei persoane aflate sub influenţa unei vrăji. Un martor spune: „Nu îmi place să gătesc"; dominatorul spune: „Oh, nu e adevărat. La petrecere, tuturor le-a plăcut pilaful făcut de tine". (Persoanei închipuite îi place să gătească.)

Un martor spune: „Abia aştept să plec în călătorie"; dominatorul spune: „Nu îţi place să fii în preajma mea". (Persoana închipuită nu s-ar bucura deloc să fie plecată.)

Un martor spune: „Nu vreau să mă mai întâlnesc cu tine pentru că am valori foarte diferite de unele pe care le-ai exprimat"; dominatorul spune: „Ţi-e frică de intimitate". (Ursuleţul de pluş nu are valori diferite).

În nici unul dintre aceste cazuri dominatorii nu îi aud pe martori şi nu răspund la ce li se comunică. În schimb, dominatorii continuă să inventeze ceva despre martori, a căror individualitate rămâne neobservată, ca şi cum eul lor adevărat nu ar exista.

În relaţiile de cuplu, în care ne ţinem de mână ca parteneri pe cărarea vieţii, tot parteneriatul dispare atunci când este creată o conexiune de control. Uneori, dominatorul obţine *contrariul* a ceea ce dorea, rămâne cu mâna goală.

Un bărbat mi-a spus că doar să îşi vadă soţia îl „făcea" să se simtă iritat uneori. Dar nu ştia de ce. Dacă ne uităm la această relaţie în termenii modelului nostru, putem vedea că, pe măsură ce timpul trece, lui i se poate părea tot mai dificil să continue să se prefacă – să îşi păstreze persoana închipuită. Se poate ca soţia lui să fi început să îşi exprime mai mult individualitatea, prin urmare să fi devenit mai puţin ca un ursuleţ de pluş. Ţinând cont

de obiectivul comportamentului său opresiv, pentru a-şi păstra conexiunea de control, nu este surprinzător ca soţul să fi simţit o opoziţie tot mai puternică şi să fi devenit şi mai tiranic. Pentru dominator, încercarea de a exercita controlul este de cea mai mare importanţă pentru funcţionarea relaţiei, pentru apropiere!

De obicei, dominatorii fac tot ce pot pentru a-şi păstra conexiunea de control, în timp ce martorii fac tot ce pot pentru a scăpa de această oprimare extremă. Când martorii se luptă timp de mulţi ani pentru a fi văzuţi şi auziţi, ei devin epuizaţi şi pot rămâne fără forţa de a scăpa.

În astfel de cazuri, dominatorii sunt şocaţi dacă relaţia lor se termină. Nu numai că ei nu ştiu că se prefac, dar nu ştiu nici că ignoranţa lor îi predispune la comportamente uluitoare. Ideea pe care o au despre ei înşişi ca fiind „minunaţi" îi face să fie orbi la urmările comportamentului lor – reacţii la el şi apărare împotriva lui, toate fiind ameninţări pentru conexiunea iluzorie. În cel mai bun caz, sunt persoane dificile. În cel mai rău, sunt înfricoşători şi îţi pun viaţa în primejdie.

Nu este necesar ca dominatorii să se afle întotdeauna sub influenţa unei vrăji. Ei pot, de unii singuri, să îşi întrerupă conexiunile de control şi, după cum vom vedea mai târziu în călătoria noastră, există un număr mare de posibilităţi ca vraja însăşi să fie ruptă. Acum există pe lume mai multe persoane care rup vraja decât erau chiar şi cu câţiva ani în urmă. Mulţi oameni înţeleg un lucru irațional atunci când îl întâlnesc. Şi învaţă mai mult, în permanenţă. Deja multe persoane aflate sub influenţa unei vrăji au scăpat cu atâta agilitate de sub puterea ei, încât au contribuit la ruperea ei.

Partea a II-a

Am ajuns la o piatră de hotar în călătoria de explorare prin labirintul de comportamente iraționale întreţesute în lumea noastră. Am văzut felul în care dominatorii, sub influența vrăjii, stabilesc legături cu ei înşişi şi cu alții, felul în care creează o persoană închipuită, în care se ancorează de o altă persoană şi în care devin şi mai tiranici, încercând să controleze mai frecvent şi mai intens.

În următoarea secțiune, vom vedea de ce oamenii care încearcă să îi controleze pe alții trăiesc cu o neliniște şi o frică tot mai mari. Cei mai mulți dintre noi am auzit că oamenii care încearcă să îi controleze pe alții o fac din teamă. Dar de ce anume le este frică?

Capitolul XVI

Conectat şi neputincios

Vraja serveşte unui scop principal: acela de a ascunde conexiunile de control sub o mască a raționalității.

În relațiile pe termen lung, conexiunea de control este ca un mecanism de parazitare. După cum am văzut, dominatorul este fixat în martor prin intermediul persoanei închipuite, protejat, simțindu-se apropiat şi „fiind conectat". Pe de altă parte, martorul suferă experiența devastatoare de a fi evitat, nevăzut, neauzit şi, în ochii dominatorului, chiar inexistent.

Acest lucru ne conduce la un alt paradox ciudat. În timp ce dominatorul pare puternic, de neînfrânt, chiar înspăimântător pentru martor, în relație cu martorul, dominatorul se simte de obicei chiar pe dos: neputincios.

Am întâlnit pentru prima dată acest paradox ciudat atunci când am discutat cu dominatori care spuneau că se simțeau atacați atunci când partenerii lor îi rugau să înceteze să îi mai definească.

De exemplu, atunci când un dominator aude o rugăminte de genul: „Te rog să nu îmi vorbeşti aşa", de obicei el va răspunde: „Nu trebuie să mă ataci aşa", sau, incredibil: „Încerci să mă controlezi" ori: „Nu înțeleg de ce trebuie să începi să te cerți de fiecare dată când totul merge bine".

Pe măsură ce am discutat conceptele de independență şi de individualitate cu dominatorii, am descoperit că atunci când oamenii sunt în modul de control, adică încearcă să controleze pe cineva, ei se simt conectați şi neputincioşi.

De ce? Deoarece trăiesc într-un pericol continuu. Dacă martorul se comportă într-un mod spontan, neprogramat şi neanticipat el devine o persoană care rupe vraja. *În orice clipă un martor poate face sau spune ceva care amenință să-l disloce pe dominator – să întrerupă conexiunea.* Atunci dominatorul este desprins, deconectat de martor, singur.

Acest lucru explică un alt paradox ciudat. De obicei, dominatorii îi văd pe martori ca fiind atotputernici, capabili să îndeplinească cel mai îngrozitor destin: deconectarea. Atunci când iluzia persoanei închipuite (ursulețul de pluş) este pierdută

sau înlocuită de o persoană reală, acest lucru este ca şi cum tentaculul care încalcă graniţa psihică a martorului ar fi rănit sau retezat. Când acest lucru se întâmplă, dominatorul se simte atacat şi, neştiind despre vrajă, rămâne cu un sentiment groaznic de neputinţă.

Imaginează-ţi că nu eşti conectat la nimic. Un dominator mi-a explicat cum s-ar simţi în această situaţie. Mi-a spus că atunci când îşi imagina că îşi priveşte soţia ca pe o persoană independentă se simţea pierdut, ca şi cum ar fi plutit în cosmos. Începea să simtă nu doar nelinişte, ci panică. Nu este de mirare că se simţea astfel. A fi separat de soţia lui era ca şi cum ar fi fost în afara realităţii pe care o cunoştea el. Nimeni nu ar putea trăi în derivă în spaţiul cosmic, dar, l-am asigurat eu, acesta era doar un sentiment, nu un fapt şi, din această cauză nu avea să-l omoare.

Meditând la acest caz, m-am întrebat cum ar fi pentru un dominator să audă de la un martor nu întrebarea ursuleţului de pluş: „Când te întorci?", ci altceva aparent mult mai rău: „Nu vreau să iau cina cu tine". Oare asta i s-ar părea o ameninţare de moarte?

În acest punct al călătoriei noastre, se pare că poziţia precară în care se află dominatorii este perfect vizibilă. Aceştia sunt complet dependenţi de capacitatea lor de a păstra „inventat" un grup sau pe cineva. În acest fel, ei se simt conectaţi.

Bărbatul din „Povestea porumbului" este un exemplu. S-a înfuriat atunci când soţia lui a fost nesigură în legătură cu suma de bani pe care a primit-o ca rest. Mânia lui se îndrepta spre sinele ei real. La urma urmelor, ea acţionase spontan, neaşteptat, cu siguranţă nu ca un ursuleţ de pluş. Ursuleţul ar fi ştiut.

Să cercetăm teritoriul pe care trăieşte acest bărbat şi alţi dominatori – teritoriul „celor conectaţi şi neputincioşi".

Oamenii care acţionează împotriva noastră, care sunt conectaţi şi se simt neputincioşi chiar în momentul în care acţionează nu cred că sunt responsabili pentru acţiunile lor, deoarece ei reacţionează la

amenințarea independenței, care este, desigur, sentimentul de a fi în afara firii lor. Chiar şi atunci când îşi neagă fapta greşită: „Nu ştiu la ce te referi", ei *neagă în mod esențial independența celuilalt.*

Un bărbat mi-a spus că în toată perioada petrecută în închisoare pentru că îşi atacase soția s-a gândit cum avea să se răzbune pe ea pentru situația în care se afla, ca şi cum el ar fi fost închis pentru faptele ei, nu ale lui. Acest lucru este pe dos şi este obişnuit pentru gândirea celor mai mulți oameni violenți. Aceştia sunt conectați invers la partenerii lor. Au stabilit o conexiune de control.

Deoarece dominatorii nu se simt independenți, ei sunt siguri că persoana împotriva căreia acționează este responsabilă de comportamentul lor: „Tu m-ai provocat să o fac" sau: „Am făcut-o pentru că tu _____". Negându-şi independența, ei renunță la propria autonomie, pretind că *nu* au de ales şi dau vina pe alții pentru comportamentul lor. Şi, cel mai important, îşi dovedesc condiția: aceea de a fi conectați şi neputincioşi. Se tem de independență mai mult decât de pierderea libertății de alegere. De fapt, ei se definesc pe *ei înşişi* ca fiind neputincioşi. Şi, de vreme ce nu recunosc individualitatea martorului, calitatea lui de a fi o persoană, nu observă efectele comportamentului lor.

Deşi oamenii care recurg la comportamente despotice îşi pot cere iertare pentru a evita consecințele acțiunilor lor dureroase, rareori i-am văzut profund mişcați de durerea celuilalt. În relațiile apropiate, unii sunt capabili să plângă pentru ei înşişi. Rareori pot plânge pentru celălalt. Acest lucru este posibil doar când vraja este ruptă.

Un om care recurgea la comportamente opresive şi era hotărât să le înțeleagă şi să le pună capăt mi-a împărtăşit următoarele rezultate ale efortului pe care l-a făcut pentru a-şi înțelege propriile sentimente. Îi cerusem să îşi imagineze că soția lui avea o idee bună despre ceva, însă destul de diferită de orice se gândise el. Minunat formulat, el mi-a spus:

Sper că următoarele îți vor fi la fel de utile pe cât mi-au fost şi mie.

În timp ce făceam exercițiul despre care mi-ai povestit, primul lucru pe care l-am observat a fost că simțeam frică şi insecuritate pentru că soția mea „se îndepărta" prin faptul că avea o idee care nu era „a mea", ceea ce însemna că geneza conceptului nu pornea de la mine.

A fost o revelație: parcă soția mea şi cu mine suntem într-un „balon" mare de săpun, doar că mai rezistent. „Balonul" este realitatea mea. Ea are „libertate" atât timp cât rămâne în „balon". Înăuntru există loc de mişcare, aşa că iluzia libertății i se pare reală. Dar, atunci când exprimă o idee, este ca şi cum ar ieşi din balonul MEU şi ar intra în al ei. Dar nu vreau ca ea să plece. Mă tem să rămân singur. Mă tem să rămân cu sentimentele mele.

Încerc să o trag înapoi în „balonul" meu sau, MAI RĂU, să o rănesc, astfel încât să nu mai poată pleca sau, ŞI MAI RĂU, să o dezorientez, astfel încât să nu mai poată găsi drumul de ieşire. Aceasta este natura acțiunilor mele dominatoare. Acestea îi spun ei că de fapt NU vrea să iasă din „balonul" meu pentru că nu este în siguranță în afara lui.

De fapt, în afara balonului meu, unde eu nu dețin controlul, ea este cu adevărat în siguranță. Realitatea este că dacă iese din „balon", eu *nu mă simt în siguranță, aşa că intru în panică şi încerc să o țin pe ea în „balonul" meu.*

Când ea spune „stop", eu devin imediat conştient că rămân singur în „balon" şi atunci încerc să o trag înapoi. Ştiu că ar trebui să o las şi să mă confrunt cu durerea.

Durerea a existat în „balon" tot timpul, dar atât timp cât sunt ocupat cu a-mi ține partenera în „balon", nu o simt şi nici nu mă confrunt cu ea.

Chiar acum, mă gândesc că singurul mod în care pot fi întreg este ca ea să plece. Pentru ca eu să rămân singur, să înfrunt durerea şi să mă maturizez.

Observă cum spune „«Balonul» este realitatea mea". Prin urmare, este un concept intelectual. Acest lucru sugerează că dacă soția lui este în balonul de săpun, ea există în mintea lui ca o persoană închipuită (ursuleț de pluş). Pentru el, ea şi persoana închipuită sunt „una". Doar atunci când soția îi apare ca independentă, în propriul ei „balon de săpun", el acționează pentru a o aduce înapoi în „balonul" lui, pentru a o opri să dea semne de independență. În acest moment el devine un dominator.

Continuându-ne explorarea, ne confruntăm cu încă un paradox ciudat. În general, dominatorii *se văd* pe ei înşişi ca fiind puternici, independenți şi neavând nevoie de nimeni. Într-adevăr, ei sunt de obicei văzuți de ceilalți în această lumină, dar se luptă cu sentimente de neputință. Sunt extrem de dependenți de „celălalt" din cauza fricii lor puternice de a fi deconectați. Această frică este atât de mare, încât încercările lor de a-l controla pe „celălalt" sunt în primul rând create pentru a evita deconectarea şi, astfel, în afara firii lor încă o dată.

Un mod în care dominatorii reacționează la pierderea unui partener este de a încerca să stabilească o nouă conexiune de control într-un alt candidat cât mai repede posibil. Şi totuşi, alți dominatori neagă pierderea „persoanei lor închipuite în carne şi oase" urmărind corpul, adică persoana care i-a părăsit, simțindu-se în acelaşi timp conectați la el prin intermediul persoanei lor închipuite.

Având în vedere că dominatorii îşi consideră de obicei conexiunea de control ca pe o legătură cu realitatea însăşi, o amenințare la adresa conexiunii lor de control seamănă, într-adevăr, cu o amenințare cu moartea, un motiv de alarmare.

Deconectarea este atât de înspăimântătoare pentru dominatorii extremi, încât în anumite situații ei vor fi dispuşi să omoare un

martor pentru a-l împiedica să se deconecteze, adică să plece. Când fapta criminală este îndeplinită, ei îşi vor fi adus la realitate cea mai mare teamă – într-un mod fizic şi definitiv, au provocat, de fapt, înfricoşătoarea experienţă a deconectării. Adesea au tendinţe sinucigaşe şi unii dintre ei sunt atât de afectaţi, încât îşi iau viaţa. Acesta este un scenariu omucidere/sinucidere obişnuit.

Având alături o persoană închipuită (ursuleţ de pluş) aparent vie, dominatorii au siguranţa şi încrederea de a scrie scenariul vieţii persoanei închipuite – totul în concordanţă cu propriile lor dorinţe. Dau ordine şi se simt îndreptăţiţi să se supere dacă acestea nu sunt urmate şi îndreptăţiţi să fie jigniţi, chiar înfuriaţi dacă partenerul lor dă vreo dovadă de independenţă. Îşi definesc „firesc" partenerul şi „ştiu" că acesta ştie ce vor şi ce simt ei. Sentimentul lor de a fi în afara propriei firi se dizolvă în legătura cu altcineva. Acest fel de conectare este *un mod de a fi. Este aproape la fel de puternic ca o conexiune cu tine însuţi.*

Dominatorii nu îşi cunosc persoana închipuită şi nici nu înţeleg conexiunea de control şi faptul că aceasta este un substitut pentru legătura umană reală, nici măcar nu-şi dau seama de unde provine frica lor.

Intimitatea este adesea o problemă în relaţiile de cuplu. O persoană vrea intimitate. Cealaltă o evită. Acum vedem un nou mod de a privi problema *lipsei* de intimitate în ceea ce ar trebui să fie o relaţie intimă. Dominatorii se tem de intimitate deoarece aceasta presupune a-l asculta şi a-l vedea pe partener aşa cum este el. Intimitatea întrerupe conexiunea de control.

Dorind intimitate, unii dominatori au început să-şi înfrunte frica de deconectare cu un adevărat curaj.

În timpul unei consultaţii telefonice, i-am sugerat celui care mă sunase să încerce un exerciţiu elaborat cu grijă care presupune comunicarea bine intenţionată. Am discutat detaliile. Era nevoie să aibă o întâlnire planificată cu soţia lui, să-şi înregistreze vorbele cu propriul reportofon şi să analizăm conversaţia.

– Am o singură problemă, mi-a spus el înainte.

– Care este aceasta? am întrebat eu, bănuind că nu se simțea confortabil să își înregistreze propriile cuvinte.

– Cum voi face față neliniștii mele dacă voi sta în fața ei și o voi asculta ca și cum ar fi *cu adevărat* o persoană independentă?

Am recunoscut impactul neliniștii și faptul că era un semn al fricii de independență. I-am spus că respirația profundă ajută și că încă nu am auzit de nimeni care să fi murit de neliniște, iar apoi i-am descris neliniștea pe care ar putea să o simtă o persoană care nu se poate face auzită, oricât de mult ar încerca. A înțeles că pentru a stabili o legătură între ei, doi oameni trebuie să se perceapă unul pe altul ca fiind persoane diferite.

S-a gândit la acestea, apoi a spus:

– Neliniștea mea nu înseamnă nimic în comparație cu a nu avea *nici o* relație.

Un alt bărbat care petrecuse ceva timp încercând să își înțeleagă comportamentul și-a dat seama că el crease o femeie imaginară și o plantase în soția lui. A descris cum făcuse acest lucru și ce gândea despre renunțarea la persoana închipuită.

– Am umflat-o cu gândurile mele ca pe o păpușă gonflabilă. Nu am auzit-o și nici nu am văzut-o vreodată cu adevărat. I-am spus întotdeauna cum sunt lucrurile.

Am fost uimită că se vedea atât de clar. Îi explicasem despre iluzia ursulețului de pluș și îl întrebasem dacă imaginea lui ideală despre ea (ursulețul lui de pluș) l-ar fi ajutat sau l-ar fi împiedicat să o audă cu adevărat.

Mi-a spus imediat că această imagine îi stătuse în cale și că în cele din urmă înțelegea ce se întâmplase. Apoi mi-a zis ceva ce mi-a arătat destul de clar că înțelesese.

– Știi ce este cu adevărat înspăimântător? Că atunci când voi ajunge acasă astăzi, o voi vedea pentru prima dată. Și nici măcar nu știu cine e!

Pe măsură ce am discutat, a înțeles că i se păruse necesar să își ignore soția, deoarece eul ei real îi amenința *ideea* pe care o avea

despre ea – o femeie imaginară despre care, până atunci, crezuse că *era* ea.

Ca mulți dominatori, nu înțelesese că nu stabilise o legătură cu soția lui. Crezuse că erau apropiați şi că ea era fericită, dar el, în schimb, petrecuse mulți ani apropiat şi îndrăgostit de o femeie imaginară. În tot acest timp, soția lui se simțea tot mai înstrăinată, singură, neauzită şi nevăzută. *O persoană autentică nu poate exista în acelaşi timp cu o persoană închipuită în mintea unui om care se preface.*

Acest lucru explică un paradox ciudat: un martor poate povesti că este supus abuzurilor puternice de către un partener şi, în acelaşi timp, că acesta dă toate semnele de adorație şi chiar de admirație.

Un tânăr care descoperise că încerca să-şi controleze partenera spunea că atunci când se gândea la a vedea-o ca fiind independentă de el, când se gândea să o audă şi să îi răspundă, simțea „panică pură".

Imaginându-şi cum ar fi fost să renunțe la persoana lui închipuită, spunea că simțea că ar fi devenit inexistent, „dizolvat", ca şi cum ar fi fost „deconectat chiar de planeta Pământ".

Cine poate supraviețui deconectării de realitate – dincolo de Pământ şi de atmosfera lui dătătoare de viață? Există vreun mod de a supraviețui amenințării deconectării? Vom afla mai târziu, atunci când vom studia „Ruperea vrăjii".

De obicei, oamenii care creează conexiunea de control nu se văd ca fiind dominatori sau tiranici. În relațiile de familie, de obicei ei cred că iubesc persoana alături de care sunt.

Un caz elocvent: un client, ca mulți alții, spunea:

– Când soția mi-a înmânat actele de divorț, m-am simțit ca şi cum aş fi fost lovit în spate cu un baros. A fost o lovitură atât de puternică şi de neaşteptată.

În continuarea consultației, mi-a spus că ea se plângea că existau lucruri care o deranjau, că protesta la afirmațiile lui, că îşi

dorea ca el să nu spună şi să nu facă anumite lucruri, că îl rugase să se oprească şi că spusese că nu vroia să trăiască aşa.

– Atunci, de ce ai fost surprins? l-am întrebat eu.

– N-am auzit-o, a zis el.

În relaţiile de familie, persoana închipuită pare atât de reală pentru dominatori, o parte a lor şi atât de intim conectată cu ei, încât aceştia chiar consideră că ciudata apropiere este dragoste. Dar conexiunile de control nu fac decât să îi împiedice pe dominatori să fie conştienţi de ce pierd, apropierea adevărată.

Un alt motiv important pentru care dominatorii nu observă dependenţa pe care o au de conexiunile de control este acela că de vreme ce ei s-au creat din exterior spre interior, trăiesc *deja* ca şi cum realitatea lor personală ar fi în exterior, astfel încât conectarea în exteriorul lor şi în altcineva pare normală.

În mod clar, dacă se tem să îşi piardă „felul de a fi" pe planeta Pământ, adică ancora care îl face pe acesta şi pe ei „reali", oamenii vor fi atenţi la toate ameninţările la adresa conexiunii lor. Dominatorii dovediţi, temându-se de deconectare, caută semnele apariţiei independenţei şi reacţionează imediat la ele.

Capitolul XVII

Semne de independență

Pentru dominator, dragostea nu înseamnă să îi doreşti unui partener puterea şi forța propriei lui realități, deoarece acea realitate personală este un semn de independență.

În relațiile de familie, însăşi individualitatea martorului este cea care tulbură conexiunea de control şi amenință să rupă vraja. Orice exprimare a individualității – o părere diferită, de exemplu – este şi un semn de independență şi, astfel, are potențialul de a rupe vraja.

Într-o relație serioasă, dacă o persoană consideră căpşunele coapte ca fiind mai dulci decât caisele coapte, iar celeilalte persoane i se par caisele mai dulci decât căpşunele, ambii parteneri pot găsi acest lucru interesant sau lipsit de importanță, ori îl pot privi chiar ca pe un factor de îmbunătățire a cunoaşterii pe care o au unul despre altul, apropiindu-i.

Dominatorul simte opusul – amenințare, atac, respingere – deoarece „ursulețul de pluş" nu este alături de el. O *persoană* a luat locul ursulețului, una care nu are gusturile acestuia. Dominatorii reacționează instantaneu la o astfel de înlocuire, *ca şi cum ei înşişi ar fi fost înlocuiți.*

Teama de independență se află la baza multor acte de violență. De exemplu, se spune că un călugăr tibetan arestat a fost bătut în închisoare şi a murit în urma rănilor, deoarece intona cântece naționaliste. Opiniile şi sentimentele lui diferite, chiar şi exprimate prin cântece, erau atât de înspăimântătoare pentru gardienii lui, încât l-au omorât.

Aceşti extremişti pot părea „nebuni". Dar mă întreb dacă există vreun dominator care nu s-a simțit amenințat de o opinie diferită venită de la o persoană cu care el stabilise o legătură inversă?

De obicei, dominatorii sunt surprinşi de anumite semne ale independenței. Acestea sunt total neaşteptate, deoarece vraja este atât de puternică, încât dominatorul nu înțelege că „acolo" este o persoană reală.

O părere diferită este doar unul dintre multele semne de independență. Altele pot fi expresii autentice ale următoarelor:

- Idei noi

- Cereri
- Gânduri
- Sugestii
- Întrebări
- Exprimări spontane
- Stil
- Dezvăluiri
- Convingeri
- Îndoieli
- Obiecții
- Presimțire rea

Există mai multe semne ale separării, incluzând limbajul nonverbal, acțiunile independente şi aşa mai departe.

Un studiu din 1996 efectuat pe 846 de femei asistate social din Statele Unite ale Americii arată că 40% dintre ele erau confruntate cu tirania partenerilor lor care încercau să le împiedice să se angajeze.[2]

Astfel de femei, renunțând la ajutorul guvernamental şi încercând să fie independente – după ce au primit educație profesională, ajutor de la mentori, fonduri pentru îngrijirea copiilor, haine pentru mers la serviciu, machiaj şi mult sprijin entuziasmat din partea organizațiilor comunității şi a companiilor – se trezesc confruntate cu practicile despotice ale partenerilor care le umilesc şi le supun abuzurilor. De ce? Pentru că a avea un loc de muncă după ce ai depins de ajutorul guvernamental este o acțiune independentă – un semn clar de independență, o adevărată metodă de rupere a vrăjii.

Uneori, oamenii atât de constrânşi renunță, cedând tacticilor de control ale partenerilor. Sau pot scăpa, dar suferă pierderi mari: pierderea copiilor, a casei, a cartierului şi, în cel mai rău caz, pierderea vieții. Ei nu ştiu de ce, oricât de devotați ar fi, partenerii lor sunt atât de înfuriați pe ei.

Nu ştiu despre ursulețul de pluş.

Amuţirea semnelor de independenţă

Când oamenii ca soţul din „Povestea porumbului" încearcă să ţină ancorată persoana închipuită în martor, neagă automat existenţa persoanei reale.

Reacţia unui dominator la un semn de independenţă poate fi oriunde, de la abuzul verbal, până la violenţa fizică, ambele creând durere emoţională şi suferinţă psihică.

Dacă martorul priveşte într-o direcţie pe care dominatorul nu a anticipat-o sau îşi exprimă un gând sau o dorinţă care nu vine de la persoana imaginară – cu alte cuvinte, care nu reflectă gândirea dominatorului – reacţia acestuia din urmă poate merge de la a refuza să vorbească (de parcă martorul nu ar exista) până la un atac de furie, chiar violenţă. Scopul acestora este de a amuţi semnele independenţei.

Nu întotdeauna o astfel de reacţie este declanşată de ceea *ce* spune sau face martorul, ci de faptul că martorul face sau spune orice. Deoarece dominatorii interpretează semnele de independenţă ca pe un atac făţiş, ei vor face orice este posibil pentru a-l amuţi pe celălalt. Aceasta explică un paradox ciudat. Unii oameni interpretează comentarii sau întrebări care arată interesul, cum ar fi „Când te întorci?", drept atacuri de neînţeles, deoarece întrebarea le spune că ei şi cel care o pune nu gândesc la fel. Ursuleţul de pluş nu ar fi avut nevoie să întrebe. Ursuleţul ar fi ştiut. Sau ar fi acceptat să nu ştie.

Unul dintre cele mai obişnuite moduri în care un dominator anihilează un semn de independenţă este să definească *întregul eu autentic* al martorului diminuându-l sau anulând prin vorbe sau prin acţiuni.

După ce Betty a aflat că nu îşi putea înlocui fiica adevărată cu „fata care preferă ciocolata cu alune", ea a definit întreg sinele autentic al fiicei sale ca „ciudat".

Pentru cel care se preface, sinele tău autentic este unul „ciudat".

Mulți martori cred că dominatorii sunt raționali, așa că nu este surprinzător că au convingerea că pot fi înțeleşi atunci când își explică acțiunile. Dar a încerca să explici sau să discuți cu o persoană care tocmai te-a definit îți asigură opoziție şi negare crescute din partea unui dominator confirmat. Dacă exprimările spontane sunt amenințătoare, cât de mare ar fi amenințarea exprimării unei neplăceri provocate de comportamentul dominator al acestuia?

De nenumărate ori, martorii au demonstrat că sunt gânditori profunzi, foarte conştienți şi preocupați să își exprime adevărul – atenți să fie autentici. În acest fel, ei sunt un motiv constant de furie pentru dominator, o amenințare constantă pentru conexiunea de control.

Am auzit mulți oameni care erau prinşi în conexiuni de control, spunând că şi atunci când își folosesc toate puterile pentru a rămâne răbdători, pentru a exprima cu grijă adevărul, pentru a-şi împărtăşi cele mai profunde sentimente, pentru a-şi exprima realitatea proprie partenerilor, nu primesc înțelegere, ci, în schimb, se confruntă cu denigrare, trivializare subtilă sau furie fățişă. Oamenii cu abilități de comunicare excelente, sensibilitate şi onestitate nu se pot face „înțeleşi".

Acest lucru se întâmplă deoarece atunci când îți împărtăşeşti cele mai profunde sentimente cuiva eşti *foarte* autentic. Există ceva mai autentic decât durerea martorului? Există ceva care poate îndepărta mai bine persoana închipuită decât acest fel de autenticitate? Ai putea crede că o astfel de autenticitate ar putea rupe vraja, dar rareori o face, deoarece dominatorul interpretează această profunzime a autenticității ca pe un atac puternic. Prin urmare, dominatorul se opune acesteia şi îi ignoră importanța şi mai mult decât în cazul majorității semnelor de independență. Rareori exprimarea autentică şi sinceră a martorului este acceptată ca reală de către dominator.

Prima dată am observat că autenticitatea este o amenințare pentru dominatori atunci când am fost şocată de extraordinara

autenticitate a celor mai mulți dintre oamenii care erau supuși abuzurilor verbale și uneori fizice ale partenerilor lor.

„Amenințarea" autenticității apare deseori în consilierea din cadrul relațiilor. Consilierul invită cuplul să își exprime durerea unul față de celălalt. Dominatorul aude ceva ca: „M-am simțit foarte prost când am auzit..." și se simte amenințat de aparența de autenticitate, apoi spune cu o candoare sinceră: „Mă ataci". Sau, altfel, nu răspunde până la încheierea ședinței și apoi, când nu mai este nimeni prin preajmă, spune ceva ca: „M-ai prins în ofsaid!"

Dacă acest comentariu este adresat cuiva care nu este familiarizat cu termenii din fotbal, pare într-adevăr neclar. Mai mulți oameni mi-au spus că au fost acuzați de acest lucru. Așadar, pentru a ne înțelege, înseamnă „atac pe furiș". Desigur, a răspunde îndrumărilor consilierului în fața acestuia nu înseamnă pe furiș. A fi acuzat în secret este, de fapt, mai mult ca „pe furiș", ca „ofsaid".

Separarea bruscă

Pentru mulți dominatori, viața este o întrecere, una în care ei nu pot fi învinși. Dacă văd că se apropie înfrângerea, fie ea într-o bătălie pentru a dovedi că părerea altuia este greșită sau într-un meci de box pentru a-și dovedi „superioritatea", lumea lor închipuită este pe punctul de a se destrăma. Când se întâmplă acest lucru, conexiunea lor iluzorie se întrerupe. Destul de des, ei reacționează într-un mod violent la această separare bruscă. „Am cedat", spun ei, pentru a-și explica reacția fizică sau verbală violentă – una creată pentru a amuți un semn de independență.

Vorbele „am cedat" descriu clar o reacție la experiența separării bruște și sunt adesea folosite de dominatori pentru a-și justifica încercările disperate de a-și restabili iluziile, de a face ca lumea lor închipuită să le aparțină iar. Acum știm cu toții ce înseamnă: „Am cedat". Înseamnă: „M-am simțit dintr-odată separat".

Deşi dominatorii pot amuți un semn de independență şi îşi pot stăpâni pe moment teama, aceasta poate reveni oricând. Amuțirea persoanei autentice nu pune capăt fricii de separare, deoarece ea se află în interiorul, nu în exteriorul celor care o au.

Deoarece un semn de independență poate apărea oricând, deseori dominatorii devin vigilenți, încordați, chiar deprimați. Fireşte, şi martorii pot deveni deprimați, îngrijorați şi încordați. Oamenii care au contact personal regulat cu dominatorii, cum se întâmplă în cadrul unei familii sau la locul de muncă, suferă foarte mult deoarece chiar firea lor îl amenință pe dominator. Prin urmare, se poate întâmpla oricând să fie atacați.

De obicei, persoanele care rup vraja sunt şocate şi uluite dacă sunt întrebate cum l-au provocat pe celălalt atunci când au fost atacate. Dacă ți se va pune vreodată această întrebare, şi sper să nu ți se întâmple, îți sugerez să răspunzi: „Am arătat un semn de independență".

După ce am vorbit cu sute de persoane care rup vraja, am văzut că cele mai importante daruri ale lor – elocvența, talentul artistic, geniul intelectual, bunul-simț – erau chiar darurile cele mai denigrate de către dominator. De ce se întâmpla tot timpul acest lucru? Era un fel de cruzime stranie? Mulți dintre martori nici nu îşi cunoşteau darurile sau începuseră să uite de ele. Unii începuseră să le perceapă ca pe cele mai mari eşecuri ale lor. Un pictor talentat cu care am discutat credea că nu mai putea picta nimic de valoare, munca lui fiind denigrată prea mult. O conferențiară extrem de elocventă, de asemenea denigrată, devenise convinsă că „nu putea să lege două vorbe". Cum reuşiseră dominatorii să modifice atât de tare darurile martorilor? Pentru a afla răspunsul, am privit prin lentila prezentată în această carte. Răspunsul a fost clar. Dominatorii țintesc cu măiestrie şi minimalizează cele mai mari daruri ale martorilor deoarece acestea, ca şi cele mai profunde sentimente ale lor, *le exprimă neobişnuit de bine autenticitatea.* Geniul muzical al lui Mozart era autentic şi îi demonstra independența.

O noțiune cunoscută despre dominatori este că ei dau ordine, în loc să roage, pentru a se apăra de posibilitatea de a fi refuzați. Unele lucrări de specialitate atribuie un astfel de comportament dictatorial temerii dominatorului că dacă cere ceea ce vrea, rugămintea lui va fi supusă negocierii şi, prin urmare, lucrurile nu vor fi aşa cum vrea el. O altă explicație este că rugămintea sugerează o egalitate între dominator şi celălalt. Deşi toate acestea sunt importante în stabilirea motivului pentru care, de exemplu, un adult aflat într-o relație de cuplu ar prefera să dea ordine celuilalt, aceşti factori nu explică în totalitate comportamentul tiranic. Este vorba despre un factor cauzal mai profund şi general valabil.

A ruga recunoaşte tacit independența celuilalt. A ruga recunoaşte independența, întrerupe conexiunea. Dacă dominatorul roagă, se confruntă cu amenințarea de a reteza conexiunea de control, de a îndepărta persoana închipuită şi de a o reînvia pe cea autentică – ca şi cum celălalt chiar ar fi o persoană distinctă pe care ai putea să o rogi ceva. O persoană imaginară ca ursulețul de pluş ar îndeplini întotdeauna ordinele.

A recunoaşte autonomia celuilalt pentru unii dominatori seamănă cu o sinucidere psihologică, ceva ce trebuie evitat cu orice preț. Un mod de a scăpa este de a da ordine şi de a asigura îndeplinirea lor insuflându-i frică celuilalt. Acest lucru poate fi realizat acționând cu ferocitate, cu voce puternică şi cu mânie sau convingându-l că Dumnezeu se află în spatele comportamentului dictatorial. Sau dominatorul poate încerca să obțină supunerea într-un mod mai ascuns, prin retragere – amenințându-l pe celălalt cu abandonul emoțional.

Acest lucru explică de ce unii oameni care funcționează în principal pe baza unei singure funcții (gândirea) promovează ideea că ei ar trebui să fie în fruntea unor oameni „cu patru funcții" (gândire, sentiment, senzație şi intuiție) – oameni cu care ei ar vrea să aibă o conexiune.

Martorii care fac față dominatorilor vreme de mai mulți ani pot începe să îşi ignore propriile sentimente şi intuiții doar pentru a evita durerea de a fi cu cineva care încearcă să îi controleze. De obicei, când

înțeleg cu adevărat ce s-a întâmplat și ies din relația toxică, se pot „recâștiga pe ei înșiși", așa cum își descriu adesea recuperarea.

Așa cum a *ruga* este foarte dificil pentru dominatori, la fel este și *a răspunde*. Dominatorii își reține răspunsurile pentru a-și păstra conexiunea de control. „Logica" lor inconștientă ar putea fi *dacă nu răspund, pot să mă prefac că tu nu exiști. Pot să păstrez persoana închipuită în viață și sănătoasă, ancorată în tine.* În mod clar, a răspunde martorilor ca și cum ar fi persoane independente întrerupe conexiunea inversă a dominatorului și dă naștere unui semn de independență.

Unii dominatori, în loc să ignore o întrebare, o aud, dar cu o adevărată frustrare.

– Hai să luăm mâncare chinezească, spune un bărbat.

– Bine, zice soția lui, dar apoi întreabă: Vrei să ieșim în oraș sau să comandăm?

– De ce trebuie să îngreunezi totul? strigă el mânios, probabil simțindu-se încolțit.

Dacă dominatorii chiar aud de bunăvoie un martor, renunță la imaginea despre cum este acesta și ascultă cuvintele pe care le rostește el ca și cum acesta ar fi o persoană adevărată, de obicei se simt ca și cum s-ar sinucide. Acest lucru se întâmplă deoarece ei și-au întrerupt propria conexiune de control. Nu mai au un loc în care să îl ancoreze pe ursulețul de pluș și simt o separare bruscă – o separare de realitatea însăși.

Zăpăcindu-se pe ei înșiși ca și pe restul, unii dominatori au adoptat o strategie secretă și egoistă prin care rezolvă problema răspunsului și, astfel, evită groaza deconectării. Ei doar *par* că răspund. Iată cum funcționează.

Dominatorul spune „da" la o rugăminte fără să o accepte ca reală. De exemplu, întrebarea: „Mă suni dacă întârzii?" primește un răspuns afirmativ, dar dominatorul nu respectă înțelegerea. Este ca și cum dominatorul ar proteja persoana închipuită prin următorul raționament inconștient:

Dacă răspund „da" la cererea ta, pot să plec repede şi nu voi fi nevoit să mă confrunt cu eul tău autentic, cum s-ar întâmpla dacă aş spune „nu".

Pot să rămân în starea mea de vis împreună cu persoana închipuită şi astfel pot amuți orice semn de independență a ta.

Dacă răspund „nu" la cererea ta, va trebui să mă confrunt cu sinele tău autentic. (Şi ce se va întâmpla cu ursulețul de pluş? Va fi gonit de tine!) Aşa că voi răspunde afirmativ, dar fireşte că nu trebuie să fac ce am acceptat. De fapt, nu o să o fac pentru că dacă ți-aş respecta rugămintea, aş acționa ca şi cum ai fi real! Şi ce s-ar întâmpla cu ursulețul de pluş? Ar dispărea. M-aş deconecta singur!

I-am explicat acest lucru unui bărbat care s-a identificat ca fiind foarte dominator. A spus că înțelesese în cele din urmă de ce i se părea aproape imposibil să se țină de cuvânt atunci când îi promitea soției lui că va cumpăra ceva în drum spre casă. A spus că întotdeauna vroia să nu uite. Chiar îşi punea notițe pe bordul automobilului, dar în ciuda bunelor lui intenții, uita.

Informațiile despre persoana închipuită explică paradoxul straniu al felului în care unii oameni care se prezintă ca foarte săritori şi altruişti se țin foarte rar de cuvânt. Aceştia sunt oamenii care spun frecvent: „Da, da, o să fac". Apoi nu o fac. De fapt, poți să fii sigur că nu vor face ceea ce au spus. Nu este vorba că uneori uită. Ci că niciodată nu fac. Când martorii îşi repetă rugămințile, adesea se confruntă cu acuzații şi negare. Adesea li se spune că sunt cicălitori sau, altfel, că nici măcar nu au rostit rugămintea.

Oricând martorul pare să fie autentic, distinct şi real, dominatorul simte o amenințare la adresa conexiunii de control şi reacționează la aceasta făcând tot ce îi stă în putere pentru a amuți toate semnele de independență.

Dominatorii nu se tem doar de independență, ci şi de a fi „demascați", adică de a descoperi că ceilalți nu îi văd aşa cum se închipuie ei.

Capitolul XVIII

Dilema identității dominatorului

Dacă am dreptate, înseamnă că el greşeşte. Trebuie să am dreptate ca să exist. Nu se poate să mă fi „inventat" greşit.

Aşa cum semnele de independenţă ameninţă conexiunea de control, la fel ameninţă şi identitatea dominatorului. Orice realitate, sistem de credinţă sau fel de a fi, dacă nu corespunde cu perspectiva lui, îl poate pune la încercare pe dominator.
A lăsa loc şi altor păreri în afară de ale lor ar însemna să fie deschişi pentru o experienţă care ar putea tulbura, chiar demonta sistemele de credinţe adânc înrădăcinate pe care dominatorii îşi bazează identitatea. Credinţele îi ţin laolaltă, ca să spunem aşa. Înstrăinaţi de trăirea lor interioară, văduviţi de cunoaşterea şi de acceptarea de sine, dominatorii au tot mai mare nevoie de asigurarea că ei sunt ceea ce cred că sunt.

Au nevoie de această acceptare şi de acest acord din exteriorul lor, deoarece ei s-au construit dinspre exterior spre interior. Se împotrivesc martorilor pentru a-şi păstra nu doar conexiunea de control, ci şi identitatea.

Felul în care dominatorul este împotriva părerilor celorlalţi ia adesea forma contrazicerii. Aceasta este împotrivirea verbală care neagă opiniile, sentimentele şi convingerile celuilalt: „Greşeşti", „Nu asta simţi", „Nu asta ai vrut să zici". (Vezi cartea mea anterioară „The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond", 1992, Adams Media Corporation pentru o analiză amănunţită a contrazicerii). Contrazicerea împiedică apariţia relaţiilor şi chiar dacă mulţi dominatori ştiu acest lucru şi vor cu adevărat să pună capăt acestui comportament despotic, deseori descoperă că este foarte greu să o facă. De ce? Pentru că ideile, credinţele şi percepţiile diferite – adevărata evidenţă a unui „exterior" diferit – sunt ameninţătoare pentru ei.

„Exteriorul" este atât de important pentru dominatori, încât ei pot să renunţe chiar şi la integritatea lor pentru a dobândi acceptare, pot recurge chiar la înşelăciune pentru a-şi păstra imaginea. Este aproape o problemă „de viaţă şi de moarte" pentru ei deoarece, aşa cum îl confundă pe celălalt cu persoana închipuită, aşa se confundă pe ei înşişi cu imaginea lor.

Nevoia de a fi cum se cuvine şi cea de a arăta bine sunt strâns înrudite. Următoarea revelație de sine este împărtăşită de un fost dominator transformat în persoană care rupe vraja. Consider că sinceritatea mărturisirii are puterea de a rupe vraja.

> *Nu aş face niciodată nimic care ar putea fi perceput ca nepotrivit de către ceilalți. În public, nu aş avea o izbucnire de furie şi nici nu aş înjosi pe cineva pentru că asta mi-ar strica imaginea perfectă. În public, nevoia mea de a fi cum se cuvine a fost satisfăcută chiar şi atunci când nu aş fi avut de câştigat dacă aş fi fost văzut ca un om corect. Adică poți fi corect, dar arăți ca un prost dacă îți strici imaginea dovedind acest lucru. Ceea ce contează este cine priveşte. Şi eram maestru. Nimeni nu a văzut. Aveam o nevoie profundă ca ceilalți să mă respecte. Una dintre cele mai mari temeri ale mele era că altcineva în afară de soția mea ar fi aflat că mă comportam nepotrivit.*

Conduşi de frica de a nu arăta bine şi de a nu fi considerați „acceptabili" din punct de vedere social, unii dominatori îşi petrec viața în căutarea hainelor „potrivite", a maşinii „potrivite", a partenerului „potrivit" şi a carierei „potrivite". Fiecare dintre aceste elemente, pentru a fi „potrivite" trebuie să se fixeze într-un anumit cadru, transformat într-o identitate care o înlocuieşte pe cea care le este negată. Altfel, unii dominatori resping complet normele sociale. În ambele cazuri, deseori dominatorii se află la extremă.

În mod paradoxal, de obicei dominatorii se văd ca fiind independenți, deşi sunt dependenți de alții pentru a-şi menține conexiunile inverse şi identitatea lor fragilă. Deseori poartă drapelul independenței dure, a nevoii de nimeni, în timp ce lansează un atac tot mai puternic împotriva individualității altuia. Se simt cel mai amenințați de martorii care nu corespund ideii lor particulare despre cum ar trebui să fie lucrurile.

Răufăcătorul înfățișat în filmele western ar putea fi o astfel de persoană. Are o bandă care îi afirmă identitatea. Se prezintă ca neînfricat, dar depinde de pistol pentru a domina şi pentru a-şi dovedi calitățile. Are legături amoroase, dar este incapabil să aibă o relație. Deseori este prezentat ca un personaj care stârneşte simpatie, chiar o victimă. Şi, desigur, nu ar fi făcut toate faptele rele dacă nu l-ar fi obligat cineva.

Nevoia de a-şi păstra stilul de proscris, de a fi acceptat de banda lui şi de a fi conectat la ea este atât de mare, încât nu este neobişnuit ca un astfel de răufăcător să omoare un membru al bandei pentru că îl părăseşte. În acest caz, plecarea înseamnă deconectare, adică ruperea unei conexiuni de control. În această situație, crima este o variațiune a multor omucideri casnice.

Norme culturale şi construirea identității

Cei aflați sub puterea vrăjii trăiesc nu doar sub influența ei, prinşi în multele ei iluzii, ci şi sub influența normelor sociale care generează şi perpetuează comportamentele persoanei supuse vrăjii. Normele culturale sunt asemănătoare cu formulele care spun: „Aşa trebuie să fii". De exemplu: „Pentru a fi acceptat, trebuie să porți aceste haine". „Trebuie să arăți aşa pentru a fi frumos". „Trebuie să fii _____ pentru a avea succes". „Nu eşti nimic dacă nu te iubeşte nimeni".

Astfel de norme influențează milioane de oameni, mai ales pe cei care au fost lăsați fără o altă soluție decât de a se construi dinspre exterior spre interior.

Unele norme culturale care spun cum să îi manipulezi pe alții sunt: „Nu recunoaşte că ai greşit". „Dacă trebuie să recunoşti că ai greşit, fii nepăsător când o faci în fața semenilor tăi". „Pregăteşte-te să îți umileşti partenerul". „Să nu recunoşti că nu ştii ceva."

Mergând mai departe, să studiem o listă de norme de gen care spun bărbaților cum să controleze femeile.

Norme de gen

Următoarea corespondență ne arată o listă alcătuită de doi bărbați care își aminteau lucrurile pe care le auziseră și le văzuseră și care deveniseră parte din educația lor pentru a crește și a deveni bărbați.

Știind că această educație contribuie la dispariția relațiilor și că este împotriva tuturor intențiilor lor, au putut să respingă influențele. În spiritul dezvăluirii acestei educații, ei au fost de acord cu generozitate să își împărtășească lista cu mine și, prin urmare, cu tine. Sunt încrezătoare că atunci când o vei înțelege, și tu vei putea respinge influența acestei educații și/sau îi vei diminua efectul dacă este folosită împotriva ta.

Dragă Richard,

Am alcătuit o listă de feluri în care bărbații au fost învățați să domine femeile, ca metodă de a înțelege modurile în care băieții sunt învățați să devină bărbați. Ce părere ai?

- Folosește violența fizică sau sexuală sau amenințarea cu astfel de violență pentru ca lucrurile să fie așa cum vrei.
- Folosește furia pentru a sugera că poate urma o formă de violență dacă nu tace și nu face așa cum vrei.
- Ignoră experiența ei despre violența masculină din alte cazuri, crescându-i frica de furia ta.
- Spune-i că își imaginează lucruri atunci când ea se plânge că se teme de furia ta – „Nu te-am lovit, de fapt, nu? Atunci, de ce naiba ești îngrijorată?" – în timp ce uiți în mod convenabil că ai dat dovadă de violență și că ai împiedicat-o să plece.

- Foloseşte umilirea şi reproşurile în public pentru a o face de ruşine în faţa prietenilor, iar apoi insistă: „Glumeam şi eu. Nu mai ştii de glumă?"
- Vorbeşte cu ură despre femei, în feluri dezumanizante, cu alţi bărbaţi. Insistă că nu este cu adevărat ură sau dezumanizare.
- Foloseşte logica implacabilă pentru a o încuraja să îşi nege propriile sentimente.
- Foloseşte logica implacabilă pentru a-i nega sentimentele de frustrare atunci când observă că îi negi sentimentele. (Continuă până când eşti mulţumit de rezultat.)
- Foloseşte-i educaţia în îngrijirea corpului (dorinţa de a arăta bine) pentru a dobândi putere asupra ei. De exemplu:
  - Nu îi face niciodată complimente. Apoi spune că pentru tine ea înseamnă mai mult decât doar corpul ei.
  - Critică anumite părţi ale anatomiei sale insistând în acelaşi timp că o iubeşti în ciuda acestor defecte (mărinimie fără margini).
  - Uită-te la alte femei cu o privire explicită, sexual şi pornografic.
  - Insistă că o astfel de privire este inofensivă şi că nu înseamnă nimic. „Femeile se uită la fundurile bărbaţilor, nu? Nu suntem cu toţii la fel?"
  - În timp ce spui asta, sedu pe ascuns alte femei.
- Foloseşte în avantajul tău material sau emoţional educaţia care le învaţă pe femei să fie mame şi să aibă grijă de bărbaţi:
  - Insistă că pe ele le face fericite să gătească, să facă curăţenie şi să aibă grijă de tine (în ciuda evidenţei extrem de importante că tu URĂŞTI astfel de sarcini).

  - Într-o discuție, neagă existența vreunei diferențe semnificative între sarcinile fiecăruia (până la urmă, eu schimb siguranțele).
- Folosește glasul bărbătesc mai autoritar pentru a-i întrerupe constant frazele, a-i ignora ideile, insistă că tu CHIAR ai înțelege aceste lucruri, dacă ai fi atent la ele.
- Neagă existența vreunui privilegiu oferit de glasul tău. Și ce vroia să zică? „Sunt sensibil la problemele femeilor, nu? Nu-i așa că ai văzut asta? Nu suntem diferiți."
- Oferă dovezi că ești un tip sensibil, află-i nevoile ascultând cu atenție, apoi:
  - Folosește aceste cunoștințe pentru a o seduce.
  - Folosește aceste cunoștințe pentru a-ți crește sentimentul de control asupra ei.
  - Folosește aceste cunoștințe pentru a demonstra că nu ești un opresor masculin (continuând în același timp cu metode mai subtile).
- Când vreo femeie discută cu tine oricare dintre aceste probleme și îndrăznește să le pună la îndoială, argumentează că ești un tip sensibil până când renunță. Dacă asta nu funcționează:
  - Alege un exemplu de oprimare/abuz din trecutul tău și folosește privilegiul oferit de glasul bărbătesc autoritar pentru a demonstra că este ceva ce ține de oameni, nu de gen.
  - Găsește alte femei care să fie de acord cu tine în această privință.
- Dacă nici una dintre cele de mai sus nu funcționează:
  - Exprimă-ți o mare îndurerare și jignire (de preferat, sincere) și insistă că întregul subiect

este prea dureros pentru a vorbi despre el şi că te face să te simţi acuzat.
- Cere femeilor sau păcăleşte-le să îţi aline suferinţa provocată de acest subiect.
- Insistă ca ea să discute aceste subiecte cu tine într-un mod calm, care să nu fie prea acuzator sau furios, deoarece te poate supăra atât de mult, încât să nu mai poţi asculta. Este în regulă ca ea să fie furioasă atunci când tu crezi că eşti destul de puternic pentru a face faţă, atât timp cât îţi permite să te retragi dacă simţi nevoia.

- Neagă realitatea oprimării pe bază de sex sau spune că este doar corectitudine ori ceva deja rezolvat, aşa că nu mai este o problemă.
- Neagă existenţa acestor tipuri de educaţie.
- Recunoaşte tacticile mai evidente, dar nu şi existenţa celor mai subtile.
- Pretinde că asta este o listă completă.
- Convinge-te că acum, după ce ai scris această listă, eşti imun la ea.
- Fii paralizat de vină şi de ruşine după ce ţi-ai dat seama că şi tu ai făcut toate aceste lucruri.
- Cere-i sau păcăleşte-o să îţi aline suferinţa provocată de acest subiect.

Bănuiesc că acesta nu este decât vârful aisbergului.

Glen Simblett
Hamilton, Noua Zeelandă

Dragă Glenn,

Ca răspuns la uimitorul tău catalog al practicilor obişnuite prin care bărbaţii domină femeile, aş dori să mai adaug câteva pe listă.

Încerc să țin în minte un catalog mereu deschis, dar uit o mare parte din el. Lista ta m-a ajutat să recuperez câte ceva.

- Depreciază femeia astfel:
  - Neascultând ce are de spus sau
  - Ascultând într-un fel preocupat sau neatent, fără să pui întrebări sau să arăți vreun interes. Fii nerăbdător şi pozează în victimă.
- Găseşte greşeli în ceea ce spune sau sugerează că ar fi trebuit să facă mai bine, să ştie mai mult etc.
- Dacă se plânge că nu vorbeşti destul cu ea, convinge-o că este prea pretențioasă şi exigentă sau
  - Foloseşte ocazia pentru a o face să asculte grijile şi apăsările tale ca o explicație pentru motivul care te împiedică să fii mai disponibil pentru ea. Sugerează că nu apreciază cât de multe faci pentru ea în alte feluri – de exemplu, că munceşti mult şi că ai o contribuție financiară în familie.
- În cazul în care câştigi mai mulți bani decât ea, susține că acest lucru îți dă dreptul să ai un cuvânt mai greu în felul în care sunt cheltuiți banii.
- Dacă te roagă să îți asumi mai multe responsabilități sau să faci mai multă muncă pe lângă casă, întreab-o ce are de gând să facă în schimb pentru tine. În orice negociere, ambii oameni trebuie să facă compromisuri, nu? Neagă toate dezechilibrele în distribuția muncii sau a responsabilității.
- Pune întrebări retorice, acuzatoare.
- Dacă eşti înfruntat în privința criticilor tale, neagă că erai critic. (Puneam şi eu o întrebare nevinovată...) şi

- Sugerează că ea este extrem de sensibilă sau
- Fă-o să se simtă vinovată pentru că ți-a înțeles greşit intențiile şi ți-a rănit sentimentele.

Nu vreau ca, prin alcătuirea acestei liste, să transmit ideea că eu consider că bărbații doresc conştient sau intenționat ca aceste comportamente să aibă efectele pe care le au de obicei, deşi unii bărbați folosesc aceste strategii cu un scop conştient şi cu intenția de a domina. Cred că cei mai mulți bărbați care apelează la practicile de mai sus se consideră tipi de treabă, atenți, grijulii, bine intenționați.

Richard Maisel, Ph. D.
Berkeley, California

Din perspectiva acestei cărți, lista dezvăluie patru moduri principale de a menține o conexiune de control. (1) Sperie persoana autentică folosind demonstrații de furie şi comportamente asemănătoare pentru a amuți semnele de independență. (2) Manipulează persoana autentică pentru a o face să acționeze ca persoana închipuită. (3) Diminuează persoana autentică pentru a face loc celei închipuite. (4) Zăpăceşte persoana autentică pentru a o transforma într-o persoană închipuită; adică, încurajeaz-o să renunțe la propriile păreri pentru a gândi la fel ca dominatorul.

Nu mai este nevoie să spun că normele culturale formulate de oameni care sunt deconectați de ei înşişi şi care şi-au construit identitățile dinspre exterior spre interior, pe dos, sugerează că abordările inverse şi conexiunile pe dos sunt absolut corecte. Deloc surprinzător, astfel de norme dau naştere unui stil de viață dominator.

Am rugat o femeie care fusese odată prinsă într-o conexiune de control cu un bărbat aflat sub influența acestor norme culturale

să îmi descrie efectele acestor practici. În mai puțin de șaizeci de secunde, a turuit următoarele: „Oribil, tortură psihică, suferință psihică, distrugerea minții, confuzie dureroasă, uluire, mai rău decât violența activă sau sugerată".

Spre deosebire de cei doi bărbați care au alcătuit lista, mulți oameni nu înțeleg impactul comportamentelor dominante. Cu siguranță, dominatorii înșiși nu își consideră comportamentul ca fiind crud sau deosebit de dureros, atât de absorbiți sunt de încercarea de a-și păstra dominația, identitatea construită pe dos și conexiunile inverse.

Totul demonstrează că bărbații par să aibă mai multe obligații de a menține conexiuni de control decât femeile. Dar și acestea din urmă pot copia comportamentele din listă.

De asemenea, unele femei își pot crea identitățile pe dos, modelându-se după stereotipul „lipsă de minte și neajutorare feminină". Acestea se construiesc în conformitate cu o normă culturală pentru o femeie de vis. (O păpușă Barbie? O mamă/un tată care satisface toate nevoile?) Ele sunt o pradă ușoară pentru dominatori. Încearcă să obțină ce vor fiind o „femeie imaginară" și astfel încearcă să controleze comportamentul partenerului lor, adică să câștige dragostea acestuia. Totuși, indiferent cât de mult încearcă să joace rolul unei femei imaginare, nu reușesc. Nimeni nu poate fi o iluzie.

Unele dintre normele culturale eronate ale femeilor în problema controlului în cadrul unei relații sunt următoarele:

- Flatează-ți bărbatul și poartă-te frumos cu el. Nu acționa prea inteligent pentru a te asigura că el se simte important așa cum „ar trebui" să se simtă un bărbat, iar apoi el va fi fericit și va rămâne cu tine, deoarece nu te poți descurca fără el.
- Ai grijă să înveți să dactilografiezi pentru situația în care nu îl poți păstra și rămâi singură – un semn că nu ai fost destul de bună sau că nu ai fost destul de neajutorată și nu ai urmat destul de bine această normă.

Unii părinți inventează copii de vis, definindu-i, spunându-le ce gândesc, ce simt, ce vor şi aşa mai departe. Acest lucru este toxic din punct de vedere emoțional pentru copil, aşa cum este pentru orice martor.

La un dineu elegant, am auzit cum un bărbat de şaptezeci de ani îi spunea fiicei lui de patruzeci de ani, care în weekend-ul următor trebuia să navigheze cu yahtul împreună cu un nou pretendent la mâna ei: „Nu-l lăsa să afle că eşti campioană. Lasă-l să creadă că e un navigator mai bun".

În cea mai mare parte, normele culturale greşite ale femeilor ajută la păstrarea vrăjii, deoarece ele întăresc normele culturale greşite ale bărbaților.

Ca rezultat al acestor norme, unii bărbați se tem sau sunt incapabili să dea dovadă de căldură, blândețe, flexibilitate, deschidere şi vulnerabilitate. Le este teamă că nu vor îndeplini cerințele de a fi „bărbat", de a fi destul de dur pentru a fi acceptat de generațiile de bărbați care nu au fost capabili să îşi arate blândețea – generații care, la rândul lor, au căutat acceptare, conformându-se cerințelor altor bărbați. Se tem că dacă ar deschide uşa spre sentimentele, intuițiile şi senzațiile lor, ar fi nevoiți nu doar să accepte tot ceea ce învățaseră să nege la ei, ci şi să îşi piardă identitatea.

Acum vom privi mai de aproape temerile dominatorului.

Capitolul XIX

Frica

Măsurile noastre de apărare împotriva fricii pot fi mai de temut decât frica însăşi.

Când dominatorii se află în afara firii lor deoarece nu sunt „înăuntrul" lor este ca şi cum nu ar avea un „înăuntru". Văduviți de sursele lor principale de informație, îşi pierd accesul la lumea lor interioară şi caută cunoaşterea de sine în exterior. Se tem de propriile trăiri, deoarece acestea apar prin intermediul funcțiilor pe care au fost învățați să le ignore: sentimente, senzații şi intuiții.

Sentimentele par periculoase pentru dominatori, care au fost educați să creadă că emoțiile sunt ceva rău, nu real, un lucru pe care nu trebuie să îl recunoşti, să îl crezi sau chiar la care să te gândeşti, că dacă îşi arată durerea sau plăcerea vor fi răniți şi mai mult.

Deşi iluzia ursuleţului de pluş îi poate apăra de sentimentul de deconectare, deseori dominatorii se controlează puternic chiar şi pe ei, ținându-şi în frâu emoțiile, reprimându-le sau ignorându-le prin eforturi intenționate şi metode de distragere a atenției. Dacă, din întâmplare, emoțiile lor ies la suprafață, urcând pe un val atât de înalt, încât nu poate fi respins, cel mai des dominatorii vor crede că este vina altcuiva. În mintea lor, furia, anxietatea şi durerea nu au nici o legătură cu sentimentul lor de deconectare sau cu aşteptările nerealiste. Neasumându-şi nici o responsabili-tate pentru acțiunile lor, dominatorii sunt înclinați să spună: „Din cauza ta am făcut-o. E numai vina ta."

Uneori, oamenii au închis atât de bine uşa spre sentimentele lor, încât nu mai ştiu cum sunt acestea. Se tem de ele şi, în unele cazuri, frica lor seamănă cu paranoia. În continuare este prezentat cel mai grav scenariu – o povestire adevărată despre teama care a ajuns la stadiul de paranoia. În loc să îşi fi înfruntat propriile temeri, soțul din această poveste a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-şi teroriza soția. Se poate oare ca el să fi vrut ca şi ea să simtă tot atât de multă frică pe cât simțea el, astfel încât să o vadă „acolo", nu în interiorul lui însuşi?

O femeie blândă, care după cum mărturiseşte era foarte naivă, mi-a spus povestea ei, în grabă şi în şoaptă. Recăsătorită la câțiva ani după pierderea într-un accident tragic a primului ei soț pe care îl iubea, şi-a dat seama repede că noul soț părea afectat de paranoia. Era extrem de tiranic. Îi monitoriza fiecare apel telefonic, îi direcționa fiecare mişcare şi o manipula în aşa fel, încât ajunsese în situația actuală, de a nu mai avea nici un ban.

Părea atât de speriat că ea ar fi putut găsi vreun punct de interes în afara căsătoriei sau că ar fi putut avea mijloace de a scăpa de căsătorie, încât lua toate măsurile posibile de a preveni chiar şi posibilitatea unei astfel de situații.

Din perspectiva noastră, se pare că se temea de a pierde trupul care găzduia femeia lui imaginară la fel de mult pe cât s-ar fi temut că s-ar fi putut pierde pe el însuşi.

Când ea şi-a exprimat nemulțumirea, el nu a amenințat-o cu moartea, ci i-a spus că dacă îl părăseşte vreodată, va avea grijă ca fiica ei să fie rănită atât de rău, încât să ajungă o „legumă". A spus că de fiecare dată când ea îşi va vedea copilul, îşi va aminti că nu trebuia să îl părăsească. Deoarece era bogat (acum avea şi banii ei), prestigiu în comunitate şi acces la medicamente, ea ştia că el îşi putea îndeplini amenințarea.

Frica lui i-a creat ei o nouă teamă şi cu cât îi era mai frică de soțul ei, cu atât mai în siguranță părea a fi el. Însă deoarece ei îi creştea teama pentru ea şi pentru fiica sa, îi creştea şi dorința ca ele două să fie libere. Pe ascuns, în fiecare zi, căuta în permanență un mod de a fugi în altă parte a lumii.

În mijlocul conversației noastre, l-a auzit venind acasă şi a închis telefonul.

Nu cunosc rezultatul dilemei acestei femei, nu ştiu nici măcar din ce țară a sunat. Am perceput o mare frică în glasul ei şi am

fost atât de mişcată de povestirea acestei femei anonime, încât m-am hotărât să o transmit mai departe pentru a ilustra paranoia soţului său, felul de teamă care afirmă că justifică accesele de gelozie şi conexiunile de control cel mai puternic strânse.

Pentru unii dominatori, senzaţiile fizice sunt la fel de suspecte ca şi emoţiile, în parte deoarece sentimentele sunt adesea exprimate prin intermediul corpului. Într-un mod senzorial, simţim un gol în stomac care ne spune că se va întâmpla ceva rău, un val de adrenalină atunci când se apropie pericolul, o durere în inimă provocată de suferinţă.

Senzaţiile fizice nu ne spun doar despre noi, din interior spre exterior, ci sugerează şi o vulnerabilitate care nu demonstrează putere asupra noastră sau a altora. Şi o astfel de vulnerabilitate, odată dezvăluită, nu aduce acceptarea altor dominatori care gândesc la fel. Dacă ai adoptat un mod de viaţă dominator, trebuie să dovedeşti că eşti „destul de tare". Dacă trăieşti cu un dominator, s-ar putea să nu fii.

Deşi unii dominatori se delectează cu ceea ce ei consideră că sunt gusturile lor sofisticate, alţii se tem să trădeze chiar şi cea mai mică urmă de sensibilitate. Plăcerea lucrurilor delicate şi complexe trebuie ignorată. Mirosul unei flori, frumuseţea artei alese şi a sunetelor clasice nu pot fi apreciate, deoarece o astfel de conştiinţă apare din interior, teritoriul temutei „trăiri interioare" şi, posibil, al laturii feminine.

La celălalt capăt al spectrului, departe de sensibilitate, unii oameni blochează şi conştiinţa durerii fizice puternice. Temându-se de trăirea senzorială, nesimţind durerea până când se prăbuşesc, ei îşi riscă sănătatea pentru a „câştiga", pentru a practica oprirea funcţiei lor senzoriale.

Unii oameni se tem de una dintre cele mai puternice trăiri interioare şi chiar o dezaprobă: cea a intuiţiei. Deoarece cunoaşterea intuitivă apare instantaneu, complet procesată din interior spre exterior, ea arată că există cu adevărat un „interior",

un „loc" de care dominatorii fug. Şi este considerată de unii ca fiind un atribut feminin – nepotrivit pentru un bărbat.

Şi femeile pot intra sub influența acestei norme culturale, gândindu-se că nimeni nu ar trebui să dea atenție intuiției lor. Chiar şi femeile sănătoase, conectate la ele însele şi nesupuse atacurilor unui dominator se pot îndoi de intuiția lor dacă aceasta nu este bine privită în cultura din care fac parte. Mai jos este o povestire despre o femeie căreia alta, un personaj cu autoritate, îi spune să nu îşi ia în seamă cunoaşterea intuitivă.

Lea m-a căutat pentru a o ajuta. Mi-a spus că terapeutul ei îi zisese: „Ce o să faci, ai încredere în cunoaşterea ta interioară sau în mine? La urma urmelor, m-ai plătit ca să evaluez situația. Sunt terapeutul tău. Ar trebui să-mi asculți sfatul".

Terapeutul o văzuse de două ori pe Lea, dar chiar şi dacă ar fi văzut-o de douăzeci de ori, o astfel de afirmație nu ar fi fost demnă de un terapeut. Ar fi putut fi foarte periculoasă. În acest caz, partenerul Leiei, Vic, îl convinsese pe terapeut că el o iubea cu adevărat pe Lea. Terapeutul Leiei nu ştia despre ursulețul de pluş. Nu ştia pe cine iubea Vic cu adevărat. Nici Vic nu ştia. Eforturile lui de a o transforma pe Lea într-un ursuleț de pluş au devenit violente.

Lea vroia să fie iubită pentru ceea ce era ea, dar de vreme ce nimeni nu i-l putea explica pe Vic lui însuşi, acesta nu ştia ce să facă. Era conectat şi neputincios. Se simțea tot timpul atacat. Semnele de independență apăreau parcă din senin. Încerca tot mai mult să le gonească şi astfel o gonea pe Lea. Totul pentru a fi aproape.

Te rog să observi că mulți terapeuți încurajează încrederea de sine. Dar mulți oameni au învățat să nu aibă încredere în intuiția lor, şi nici în a celorlalți. Nu a trecut atât de mult de când cei care

îşi ascultau intuiția erau numiți vrăjitori şi vrăjitoare. Erau condamnați de o cultură care nu ştia că acea cunoaştere interioară era rezultatul cel mai important al conexiunii fireşti şi era, de asemenea, afirmarea acelei conexiuni. Este cel mai important rezultat, deoarece intuiția poate salva viața cuiva şi o afirmare, deoarece intuiția, corect interpretată, spune adevărul despre conectarea interioară.

Înainte chiar de a avea un cuvânt pentru intuiție, oamenii credeau că propria lor cunoaştere intuitivă era un mesaj de la o ființă cerească. Chiar şi acum, „zeii" şi „zeițele" sunt folosite de unii pentru a explica şi a îndepărta vocea intuiției. Dar atunci când este acceptată, intuiția noastră poate rosti lucruri înțelepte într-o multitudine de limbi.

Starea de bine depinde de recunoaşterea informațiilor noastre interioare şi de felul în care reacționăm la ele. Acestea ne pot salva viața. În cartea lui Gaven de Becker, „The Gift of Fear", primul pe lista lui de „indicatori care prevestesc violența şi crima în familie" este: „Femeia simte intuitiv că este expusă unui risc"[3].

Dominatorii au alte frici în afară de cea de trăirea interioară. Şi au anumite nevoi care, dacă sunt satisfăcute, îi apără temporar de aceste temeri. În primul rând, dominatorii se tem de a greşi şi de a fi inferiori. Prin urmare, trebuie ca ei să aibă dreptate şi să câştige. Vom analiza aceste nevoi şi felul în care ele apar din frică.

Nevoia de a avea dreptate

Dacă nu te *cunoşti* pe tine însuți din interior, ci te-ai construit în mare parte din exterior fără a te raporta la trăirile tale, vei fi amenințat de opiniile care sunt diferite de a ta. Te-ai simți amenințat nu doar pentru că sunt semne de independență, ci şi pentru că tu ai avea nevoie să fii asigurat că te-ai construit „corect". Adesea, dominatorii le spun celor care rup vraja: „Vrei să ai tot timpul dreptate", cu intenția de a-i face să renunțe la opinia lor.

Dacă cineva şi-ar construi identitatea pe dos şi ar descoperi că „a greşit" în privinţa a ceva, ce s-ar întâmpla cu identitatea lui? Pentru cei aflaţi sub influenţa vrăjii, a greşi în privinţa a orice înseamnă acelaşi lucru cu a greşi despre ei înşişi: o experienţă care le distruge identitatea.

Un client spunea: „Dacă greşesc, atunci toată fiinţa mea este greşită".

Atunci când cei aflaţi sub influenţa vrăjii se luptă cu teama de a greşi, mulţi martori se întreabă dacă ei fac ceva greşit. Unele femei au fost învăţate în sute de moduri că greşesc în ceea ce fac. Greşesc dacă se contrazic. Greşesc dacă fac reproşuri. Greşesc dacă îşi urmăresc cariera. Greşesc dacă îşi exprimă părerea. Greşesc dacă pun la îndoială. Greşesc dacă par capabile. Totuşi, aceste învăţături sunt ceea ce este greşit. *Ele sunt vraja activă.* Aceste mesaje pot face o persoană să se simtă paralizată, incapabilă să acţioneze sau, cel puţin, incapabilă să acţioneze fără permisiune.

Pe de altă parte, unii bărbaţi sunt învăţaţi în sute de moduri că greşesc dacă iau în seamă şi îşi recunosc trăirile interioare, dar au dreptate în orice fac. Şi aceste învăţături sunt greşite. Ele dau putere mai mare vrăjii.

Una peste alta, oamenilor care au reuşit să rămână conectaţi la ei înşişi şi să îşi creeze identitatea din interior spre exterior nu le este greu dacă află că au greşit despre ceva. Ştiu că ei sunt „aceiaşi", deoarece se cunosc din propria lor experienţă. Dar a greşi nu pare să fie o variantă acceptabilă pentru cei care sunt sub influenţa vrăjii. Presupunerea lor inconştientă este: „Dacă tu ai dreptate, atunci eu greşesc, dar eu nu greşesc. Nu se poate ca amândoi să avem dreptate cu păreri diferite. Dacă eu greşesc în privinţa a ceva, atunci cine sunt eu? «Eul» pe care îl cunosc este anihilat".

A avea dreptate este de două ori mai important pentru oricine este ancorat în altcineva prin intermediul unei persoane închipuite, deoarece în această situaţie, a avea dreptate anihilează

orice semn de independență. A avea dreptate confirmă stabilirea unei conexiuni între doi oameni care au aceleaşi păreri şi gândesc la fel.

Un bărbat mi-a explicat cum a încercat să îşi facă soția să renunțe la realitatea ei. Singurul scop pentru care împărtăşeşte aceste informații este de a rupe vraja.

> *Chiar dacă ştiam că greşeam – şi da, uneori ştiam, dar negam – pentru mine era important să arăt mai bine decât soția mea. Trebuia să câştig cu orice preț. Vroiam sprijin de la soția mea. Acesta este motivul pentru care vroiam să gândim la fel. Nu o puteam susține dacă nu gândea ca mine. Şi de aceea a avea dreptate şi a câştiga era atât de important. Când posibilitatea de a câştiga era slabă, îmi pierdeam controlul şi deveneam violent într-un mod care era, cred, mai asemănător cu un atac total pentru victorie. Când îmi pierdeam controlul, ea făcea orice era nevoie pentru a pune capăt acelui episod, chiar accepta că greşea atunci când nu era aşa. Eu sfârşeam prin a fi întărit de ea.*

În mod interesant, „a fi întărit de ea" este destul de asemănător cu „a fi ancorat în ea".

Fireşte, dominatorii se pot confrunta oricând cu temerile lor şi, având curaj şi sprijin, vor descoperi că nu mor atunci când partenerii lor au păreri diferite. A trece prin experiența de „a nu muri" clădeşte conectarea interioară. Când aceasta începe să se dezvolte, *este întotdeauna posibil să rupi vraja.*

Nevoia de a fi cu o treaptă mai sus

A fi „cu o treaptă mai sus" se bazează pe prezumția ierarhiei: aceea că o persoană este superioară alteia şi, prin urmare, părerile nu îi vor fi puse la îndoială.

De obicei, oamenii care s-au creat în sens invers presupun în mod inconştient că şi ceilalți oameni s-au inventat. Atunci este

nevoie de un pas mic pentru a susține că celălalt este inferior şi că ei sunt mai buni şi, mai departe, să pretindă că a spune ceva face ca acel lucru să prindă viață sau, chiar că dacă ei sunt convingători, *aşa se va întâmpla.*

Când dominatorii spun ceva ca: „Eşti prost", ei pot crede nu doar că au făcut să se îndeplinească acel lucru, dar şi că dacă au desconsiderat pe cineva, ei au urcat o treaptă în plus. Această optică este obişnuită în lumea închipuită a dominatorilor. Deseori este văzută la copiii care încearcă să se „conecteze" cu ceilalți cu forța, tachinând şi jignind. Când un martor renunță să încerce să convingă un dominator că el nu este „prost", dominatorul crede că el se află pe o treaptă superioară şi că a câştigat.

Dar nu pentru mult timp, cred eu.

Nevoia de a câştiga

Ai petrecut vreodată timp cu cineva care pare să simtă nevoia să contrazică tot ce spui, doar pentru a câştiga, doar pentru a te face să renunți la părerea ta? Sau, chiar dacă ai aceeaşi opinie ca şi cel care şi-a asumat rolul de oponent al tău, acesta tot te priveşte ca pe adversarul lui? Oare această persoană foloseşte „logica implacabilă", aşa cum a fost descrisă mai devreme, pentru a te face să îți negi sentimentele? Dacă da, ai întâlnit o persoană aflată sub influența vrăjii care îşi exercită nevoia de a câştiga. Aceasta există doar pentru că cei aflați sub influența vrăjii, deoarece s-au construit pe dos, trebuie să demonstreze că ei „au dreptate". Şi, firește, în momentul în care încearcă să dovedească acest lucru, ei devin opresivi. Nevoia dominatorului de a avea dreptate este şi mai mare decât cea de a fi onest.

Deşi a câştiga la un joc poate fi distractiv şi ne poate da celor mai mulți dintre noi sentimentul că avem talent şi noroc, a câştiga este mai mult decât un joc pentru dominatori. Cei dintre ei care se luptă cu autenticitatea celorlalți trebuie să se lupte şi cu eul lor autentic dezmoştenit şi să contracareze sentimentul lui de inferioritate cu o victorie.

Dominatorii trebuie să câştige pentru a-şi dovedi că sunt destul de puternici şi de capabili pentru a face faţă oamenilor care rup vraja. Orice persoană cu care au stabilit o conexiune inversă ar putea, în orice clipă, să întrerupă conexiunea, să dea dovadă de semne de independenţă sau, având o părere, un stil de viaţă ori o idee diferită, să pună la îndoială corectitudinea identităţii dominatorului.

Capitolul XX

Tactici de control

Nu este nevoie să gândeşti pentru a folosi tactici de control.

Majoritatea dominatorilor nu plănuiesc să controleze pe nimeni. Cu toate acestea, ei fac orice pot pentru a-şi păstra în viaţă persoana închipuită. Când dominatorii observă un semn de independenţă, sunt furioşi şi speriaţi de apariţia unei persoane autentice şi reacţia lor este de a încerca să o controleze.

Întărirea strânsorii

Când se confruntă cu autenticitatea martorilor, mai ales în relaţiile de familie, dominatorii încep să simtă deconectarea pe care încearcă să o evite. Prin urmare, pe lângă nevoia de a avea dreptate, de a fi cu o treaptă mai sus şi de a-şi păstra identitatea, ei simt nevoia şi de a întări strânsoarea. De obicei, când oamenii se confruntă cu situaţii dificile, se stabilizează folosindu-şi resursele interioare. Dar dominatorul se prinde de altcineva. De obicei, el încearcă să realizeze acest lucru definind persoana autentică: „Nu încerci decât să atragi atenţia, să pierzi vremea şi să faci o scenă".

Este ca şi cum dominatorul ar spune: „De vreme ce eu te-am inventat, ştiu ce se petrece în tine şi de vreme ce nu acţionezi aşa cum «ar trebui», îţi spun eu ce e în neregulă cu tine ca să ştii cum ar trebui să fii, adică persoana mea închipuită (ursuleţul meu de pluş)".

De fiecare dată când dominatorii fac asta, ei se simt mai în siguranţă şi, pentru o vreme, chiar mai fericiţi cu celălalt, pe care acum îl văd ca pe acea persoană închipuită pe care o iubesc. *Totul pare normal.* Astfel, abuzul poate părea că are loc ciclic. Sentimentul de deconectare crescând al dominatorului a fost liniştit pe moment, dar se poate întoarce în curând.

Dacă prima lor încercare de a-şi întări strânsoarea este respinsă, dominatorii încearcă şi mai mult, anihilând chiar şi mai tare persoana autentică.

Îţi aminteşti felul în care soţul din „Povestea porumbului" definea capacitatea soţiei lui de a număra restul? Când soţia

autentică a spus: „Cred că e prea de dimineață...", ea a îndepărtat brusc persoana închipuită (ursulețul de pluş). Ursulețul de pluş nu ar fi fost niciodată altfel decât perfect! Prin urmare, ancora şi conexiunea de control ale soțului erau expuse riscului. S-a simțit desprins. S-a simțit *atacat*. Vroia să se apropie, să îl aibă pe ursuleț înapoi. Aminteşte-ți furia lui pe soția autentică: „Nici măcar nu ştie să numere restul ăla afurisit". A redus-o, atât pentru a-şi explica furia, cât şi pentru *a face loc* pentru soția lui închipuită (ursulețul). Şi chiar dacă soția lui autentică nu a spus nimic (părând că aproape dispăruse), când a aflat că definiția lui era pusă la îndoială de alții, şi-a satisfăcut nevoia de *a întări strânsoarea* definindu-şi soția din nou, de data aceasta în totalitate: „Soția mea, haosul întruchipat".

Deşi martorii nu sunt haos întruchipat, psihicul lor a devenit astfel, un câmp pentru multe bătălii între ei înşişi şi persoanele închipuite. Oamenii care se întorc la o relație de control aproape întotdeauna au parte de un comportament şi mai tiranic, deoarece dominatorul reancorează ursulețul de pluş, întărindu-şi strânsoarea în martor, asigurându-se că ursulețul nu va pleca iar!

Reducere

Pentru a se simți bine ancorat, dominatorul trebuie *să facă loc* pentru persoana închipuită în trupul martorului prin încercarea de a reduce, de a micşora persoana autentică aflată acolo. „Eşti un nimic" sau „Eşti un zero" sunt felul de comentarii care arată dorința dominatorului de a anula martorul. Dominatorul este obligat să se asigure, cel puțin în lumea lui închipuită, că există loc pentru ursulețul de pluş şi că nimeni altcineva nu trăieşte între granițele psihice ale martorului.

Chiar dacă mulți martori se agață de realitatea lor şi ştiu că nu sunt cu adevărat reduşi, acest fel de abuz într-o relație îşi pune, în cele din urmă, amprenta fizică şi psihică asupra receptorului.

Izolare

Dominatorii reacționează instantaneu la împotrivire și încearcă să se apere de acele situații în care se pot confrunta cu opoziția. În conexiunile de control între două persoane, dacă dominatorii pot izola martorul, este mai ușor pentru ei să evite împotrivirea și să își întărească strânsoarea. Fără persoane care rup vraja prin preajmă, ei își pot întreține iluzia. Iată un exemplu:

– Tocmai când am început să am succes cu grădinița pe care am deschis-o, el a vrut să îmi dau demisia și părea supărat din cauza succesului meu. Aveam grijă de copii și mă întorceam acasă după-amiaza. De ce nu era fericit pentru mine? m-a întrebat Arri.

– Întâlneai mulți oameni în munca ta? am întrebat-o eu.

– Da, de fapt eram destul de bine cunoscută în comunitate.

– Atunci se poate ca el să fi considerat că ceilalți oameni te vedeau ca pe o persoană autentică? am întrebat eu.

– Oh, înțeleg, a zis ea. Erau tot atât de multe semne de independență pe cât de mulți oameni mă vedeau.

Dominatorii se trezesc tot mai rătăciți, mai amenințați, chiar în timp ce încearcă să își afirme corectitudinea, poziția pe o treaptă superioară și victoriile. Fără să știe despre vrajă, ce pot face ei în afară de a-și întări strânsoarea și de a da vina pe alții pentru comportamentul lor?

Violența verbală: o tactică de control

Să vedem cum are legătură violența verbală cu păstrarea persoanei închipuite. Ursulețul de pluș, în aceste exemple, este o persoană închipuită, de orice vârstă sau sex.

- Dacă dominatorul folosește o tactică de mânie în combinație cu oricare dintre tacticile menționate în acest capitol, el se simte amenințat și își vrea ursulețul de pluș înapoi.

- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de reținere, este ca şi cum ar spune: „Nu eşti recunoscut şi nici nu ți se răspunde. Nu exişti. Vreau să rămân în starea mea de vis împreună cu ursulețul de pluş".
- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de atribuire a poreclelor, este ca şi cum ar spune: „Eşti altceva decât cine eşti. Nu eşti o persoană. Doar ursulețul de pluş este real".
- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de acuzare sau de învinovățire, este ca şi cum ar spune: „Dacă ai fi ursulețul de pluş şi ai înceta să mă mai ataci părând o persoană autentică, nu aş fi nevoit să spun sau să fac asta. Am un «motiv» bun să mă comport astfel".
- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de judecare, de criticare sau de denigrare, este ca şi cum ar spune: „Nu eşti cine percepi tu că eşti. Te definesc pentru că nu o faci tu singur. Ar trebui să fii ursulețul de pluş.".
- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de trivializare, este ca şi cum ar spune: „Tu, părerea ta, munca ta sau lucrurile care te interesează pe tine nu sunteți decât semne de independență. Îmi vreau înapoi ursulețul de pluş pe care îl interesează aceleaşi lucruri ca pe mine".
- Dacă dominatorul foloseşte o tactică de amenințare, de subminare, de comandă, de contrazicere, de blocare sau de diversiune, este ca şi cum ar spune: „Nu ai voie să fii tu însuți. Nu ai voie să ai sau să îți urmezi călătoria, cursul de acțiune sau gândurile. Nu ai voie să exişti ca persoană distinctă. Doar ursulețul meu ştie ce să gândească şi cum să reacționeze".

Este important să ştii că a amuți din cauza unei traume nu este acelaşi lucru cu a fi reținut. A fi reținut este refuzul intenționat de a răspunde atunci când este nevoie şi este folosit cu intenția de a pedepsi martorul prin amenințarea cu retragerea din relație.

În mod similar, a fi furios pe un dominator şi chiar a striga „Încetează!" la tacticile de control nu este acelaşi lucru cu mânia

violentă folosită cu intenția de a controla prin intermediul fricii şi al intimidării.

Urmărirea

Auzim despre oameni care îşi urmăresc foştii iubiți/parteneri sau pe cei închipuiți sau care urmăresc celebrități ori oameni care doar par accesibili pentru urmăritor. Statisticile arată că o femeie este expusă celui mai mare risc atunci când părăseşte un partener violent, deoarece el o poate urmări şi ataca[4].

Unii oameni au speculat că urmărirea are legătură cu instinctul primar de vânător al masculului, deoarece foarte multe femei sunt urmărite. Dar cum există şi femei urmăritoare, interpretăm urmărirea ca pe o conexiune de control de la distanță.

În primul rând, este o încercare de a păstra strânsoarea asupra unei persoane închipuite prin intermediul uneia reale. Dominatorii îşi urmăresc ținta deoarece nu vor să piardă un loc în care să îşi fixeze ursulețul de pluş. După ce o persoană închipuită este plantată într-una autentică, urmăritorul nu vrea ca aceasta să scape. *Unde s-a dus ursulețul?*

Urmăritorii pot fi neabătuți şi obsesivi. Chiar şi atunci când urmăreşte un străin, urmăritorul „ştie" cum „ar trebui" să fie celălalt, cum simte şi aşa mai departe. „Ştie" deoarece ținta (persoana autentică) a devenit o „persoană închipuită" în mintea urmăritorului.

De obicei, atunci când vede reacția victimei manifestată prin uitatul peste umăr, schimbarea numărului de telefon sau depărtarea în grabă, urmăritorul se simte conectat. Comportamentul de urmărire a provocat o reacție directă. Acum, urmăritorul este „în mintea" țintei, acolo unde vroia să ajungă. *Suntem atât de apropiați.*

Unii urmăritori omoară persoana pe care o urmăresc. Este ca şi cum urmăritorul ar gândi inconştient: „Nu vei fi aşa cum vreau eu. Persoana mea închipuită s-a dus. Ai stricat totul." Sau: „Din

cauza ta fac asta. O să mă răzbun, chiar dacă e ultimul lucru pe care îl fac". Prin urmare, un urmăritor poate ucide pentru a-şi împiedica ursuleţul de pluş să plece. În mod tragic, atunci când moartea este rezultatul final al unei conexiuni de control, scena crimei este dovada finală a unei conexiuni pe dos.

Am auzit multe poveşti despre femei urmărite. De curând, una dintre ele mi-a spus că era urmărită a patra oară. Tremura şi plângea. Nu îşi cunoscuse niciodată actualul urmăritor. Avea doar douăzeci şi trei de ani.

O altă femeie, divorţată de urmăritorul ei, a primit acest mesaj înfricoşător: „Nu mă voi opri până când nu vei fi cu mine şi dacă se va întâmpla în mormânt, aşa să fie".

Furia în trafic

Acţiunea împotriva străinilor este o altă formă de conexiune de control de la distanţă. Cei mai mulţi oameni sunt familiarizaţi cu una dintre cele mai obişnuite manifestări ale acesteia, furia în trafic. Dominatorii acţionează împotriva celor care nu respectă imaginea pe care o au ei despre felul în care ar trebui să fie. În anii '90, presa alerta cetăţenii americani despre o explozie de incidente provocate de furia în trafic, incidente care pot fi definite ca un act de violenţă împotriva altui şofer, determinat de situaţii extrem de banale.

Un studiu al Asociaţiei Automobiliştilor Americani despre furia în trafic a descoperit că atacatorii erau provocaţi de acte mărunte, neutre sau spontane cum ar fi: victima conducea mai încet sau mai aproape decât îşi închipuia atacatorul că ar fi normal; victima întorcea acolo unde atacatorul îşi imagina că nu ar fi trebuit să o facă, victima parca acolo unde atacatorul îşi închipuia că nu ar fi trebuit să o facă şi aşa mai departe[5].

Prin lentila oferită de această carte, observăm că victimele au dat semne de independenţă. Nu au reuşit să fie oameni închipuiţi. Nu au reuşit să facă ceea ce îşi închipuiau atacatorii că ar trebui.

Atacatorii au creat o lume închipuită populată cu oameni închipuiți care conduc aşa cum „ar trebui" să o facă. Atunci când aceştia dispar, când realitatea le rezistă atacatorilor – actele separate ale celorlalți – ei se înfurie, asemeni unui bărbat pe care îl vom cunoaşte în curând şi care s-a înfuriat din cauza actului independent, neutru, spontan şi mărunt al soției lui: „Aş vrea nişte linguini".

Capitolul XXI

Confabulația

Unul dintre obstacolele cel mai greu de înfruntat, atunci când ai de-a face cu o persoană construită pe dos, este neştiința acesteia despre faptul că stabileşte legături invers.

Într-o măsură uimitor de mare, dominatorii par să creadă ceea ce spun atunci când se scuză pentru comportamentele lor tiranice: „Lucrul care m-a provocat a fost ce a făcut, cum s-a uitat, cum a spus-o sau ce a vrut să spună!"

În fiecare săptămână, cineva îmi mărturiseşte ceva asemănător cu povestirea domnului D:

> *Am convins un psihiatru şi doi terapeuţi licenţiaţi că eu eram sănătos şi soţia mea, nebună.*
>
> *Toţi prietenii şi colegii mei mă admiră, considerându-mă un tip minunat. Dar m-am confruntat cu prima mea arestare şi a trebuit să le mărturisesc totul. Am o problemă serioasă de ceva vreme. Nici nu le vine să creadă.*

Pe măsură ce dominatorii îşi întăresc ancorarea în celălalt, vraja are mai multă putere asupra lor. Când domnul D a avut timp să se gândească la comportamentul lui, şi-a dat seama că nu ştia de ce făcuse ceea ce făcuse, de ce o ignorase, o pusese la îndoială şi încercase să o reducă, să o definească şi să o anihileze pe soţia lui autentică. Iată un alt exemplu:

> *Un bărbat pe care îl voi numi Joe a venit în biroul meu pentru ajutor. Curând am înţeles că, deşi era nevinovat în privinţa comportamentului său, nici el singur nu se putea înţelege.*
>
> *În seara anterioară ieşise să ia cina împreună cu soţia lui şi nişte prieteni. Soţia a comandat un antreu care îi place foarte mult.*
>
> *– Aş vrea nişte linguini, a zis ea.*
>
> *Auzind-o, mi-a spus el, a fost copleşit de furie. A „explodat". Dar, acest comportament i s-a părut justificat pe moment, pentru că nu îşi dăduse seama că soţia lui nu avea de unde să ştie ce vroia el să comande ea.*

L-am întrebat cum a reacționat soția sa.

– A amuțit. Și-a cerut scuze, a plecat și s-a întors după zece minute. Apoi a vorbit cu toată lumea în afară de mine. Mai târziu, în timp ce ne întorceam spre casă, mi-a spus că s-a simțit foarte prost. I-am zis să nu se mai plângă.

Am vorbit cu Joe despre durerea soției lui. Apoi l-am întrebat:

– Acum, când știi că ea s-a simțit rănită, șocată și neluată în seamă, te simți în stare să-ți ceri iertare și să vorbești cu ea despre acest lucru?

– Nu pot să fac asta.

– De ce?

– Pentru că atunci va ști că s-a întâmplat cu adevărat.

Joe este un tip prietenos, un bun vecin. Nu este nebun. Doar că devenise atât de obișnuit cu soția lui imaginară, atât de obișnuit să îi spună soției lui reale „cum este", atât de puternic ancorat în ea, încât se pare că uitase că soția autentică exista într-adevăr. Și mai semnificativ, încă mai credea că dacă nu îi spunea ce se întâmplase, ea nu ar fi știut!

De fapt, furia lui Joe era reacția lui la un semn de independență: remarca spontană a soției lui – „Aș vrea niște linguini." (Ursulețul de pluș nu face constatări spontane de capul lui.)

După ce i-am explicat conexiunea de control, el a început să înțeleagă că acest comportament nu era justificat. Acum, stând în fața mea, spunea că înțelege că soția lui era doar o persoană care făcea o comandă la restaurant. Atunci, însă, i se păruse că ea îl atacase. Până la urmă, ursulețul de pluș nu ar fi făcut o asemenea comandă, nu când el se gândea să ia amândoi o pizza. Ursulețul ar fi *știut* ce dorea el.

Joe a muncit cu sârguință pentru a-și supraveghea comportamentul, a asculta cu respect, urmând cursul de studiu pe care i l-am recomandat. Treptat, a scăpat de influența vrăjii.

Faptul că ştie că a acționat irațional nu îl face pe dominator să înceteze imediat comportamentul despotic. Este nevoie de timp.

Zee, într-o stare de confuzie, şi-a dezvăluit cunoştințele şi dorința de a scăpa de sub influența vrăjii. În timp ce discutam, mi-a împărtăşit multe despre el.

– Nu am tratat pe nimeni aşa cum am tratat-o pe ea, mi-a spus el. Toți cei cărora le-am spus, familia şi prietenii, nu m-au crezut. Nu au văzut niciodată această față a mea! Nu mă înțeleg pe mine însumi. De exemplu, chiar după ce am înțeles cum am tratat-o şi mai încercam o dată, tot eram crud cu ea. De ce? m-a întrebat el, cu tristețe.

– Aş vrea să ştiu ce s-a întâmplat. Poți să îmi povesteşti? l-am rugat eu.

– Mi-a promis că rămâne ca să vadă dacă putem rezolva lucrurile în luna următoare. În această perioadă, m-a întrebat cum îmi mersese într-o zi şi a spus că i-ar plăcea să afle câte ceva despre ce fac eu.

– Ştiam că o exclusesem din viața mea (Zee are o carieră fascinantă), aşa că i-am spus că mă întorc repede şi că putem sta de vorbă. Zece minute mai târziu, am intrat şi văzând-o, i-am spus cât de sarcastic am putut: „Deci, acum, îți voi zice toootul despre călătoria mea la magazinul de unelte".

Ea mi-a spus: „Nu înțelegi. Pur şi simplu nu înțelegi". Şi a plecat.

– Ce mă face să mă port aşa? Am umilit-o, am rănit-o şi nu ştiu de ce. Chiar am o personalitate de dr. Jekyll şi dl. Hyde.

I-am povestit despre persoana închipuită, iluzia ursulețului de pluş şi frica de a te confrunta cu „persoana autentică" şi de a pierde conexiunea de control.

Soția lui Zee, profund traumatizată de multe incidente asemănătoare, îl părăsise definitiv, dar el, înțelegând pe deplin de ce, a spus: „Tot ce pot face este să o sprijin în planurile ei. Nu pot să o învinovățesc. O să îmi ia ceva timp să mă schimb."

Zee chiar şi-a ajutat soția să plece şi a început să se vindece.

Spre deosebire de Zee, alți dominatori, neştiind că au stabilit o conexiune de control, neştiind că se tem de independența celuilalt, neştiind nici măcar de ce fac ceea ce fac – pot confabula „motive" pentru atacurile lor şi chiar pentru tot ce iese la iveală.

Confabulația

Acum, ne confruntăm cu un paradox ciudat: o persoană poate crede că este înfuriată de ceva ce, de fapt, ea doar a „inventat". Aminteşte-ți cum soțul din „Povestea porumbului" s-a înfuriat atunci când soția lui a fost nesigură în privința sumei de bani pe care o primise în schimb. A spus că ea „nu era în stare să numere afurisitul de rest". A confabulat că acest lucru era „motivul" pentru mânia lui. Adevăratul motiv al furiei era că soția lui spusese ceva spontan, ceva ce nu venea de la el, ceva la care el nu se aşteptase şi ceva ce ursulețul de pluş nu ar fi spus.

Neştiind de ce era furios, mintea lui i-a dat un „motiv". Asta înseamnă confabulație.

În mod asemănător, în „Iluzia ursulețului de pluş", dominatorul a simțit mânie atunci când ursulețul a spus: „Când te întorci?" şi a dat vina pe ursuleț pentru sentimentul lui, confabulând: „Nu faci decât să mă iei la întrebări".

Când oamenii sunt în afara firii lor, este posibil ca ei să nu ştie şi să nu îşi aducă aminte ce s-a întâmplat când nu erau „prezenți". Este ca şi cum ar avea un lapsus. Când se întâmplă acest lucru, mintea lor poate confabula automat ceea ce s-a întâmplat sau poate confabula un „motiv" pentru ceea ce simt ei.

Pentru a vedea cum se întâmplă acest lucru, te invit să-ți imaginezi că te trezeşti brusc într-un magazin, dar că eşti incapabil

să îți aminteşti cum ai ajuns acolo. Aproape înainte să ştii că nu ştii, mintea ta poate confabula o explicație „rațională". „Am luat autobuzul şi am ațipit pe drum." Acest lucru se întâmplă pentru a nu te simți nebun sau panicat pentru că ți-ai pierdut memoria.

Dacă eşti copleşit de o furie extrem de puternică, de parcă ai fi fost atacat deşi nu a avut loc nici un atac, mintea ta poate confabula un „motiv" pentru acest sentiment.

Manualul psihiatric de diagnostic descrie o diagnoză care se potriveşte destul de bine: „Tulburare amnezică nespecificată astfel. Este evidențiată de seria de evenimente imaginare create pentru a umple spațiile goale din memorie".

Confabulațiile ne permit să ne simțim sănătoşi atunci când nu am avea de ce. *Confabulațiile seamănă cu memoria adevărată*, par să fie adevărul pentru persoana care le creează. Confabulațiile sunt atât de asemănătoare cu memoria reală, încât atunci când o persoană confabulează un motiv pentru, să spunem, furie, ea crede că acela chiar este motivul pentru furie. Nu este de mirare că oamenii care recurg la violența verbală şi fizică par atât de des să spună adevărul atunci când îşi explică comportamentul care răneşte.

Confabulația are un efect straniu şi uluitor asupra martorilor. Când oamenii aud neadevăruri prezentate ca adevăruri este ca şi cum ar fi păşit într-o lume ireală.

Nimeni nu vrea să fie înlocuit de o persoană închipuită şi nici nu vrea să sufere efectele dilemei identității dominatorului. Nimeni nu vrea să intre sub influența vreunei persoane sau a vreunui grup care se află sub puterea vrăjii. Dar oamenii care nu se aşteaptă pățesc asta. Multe persoane şi-au pierdut existența fizică sau spirituală pentru că au intrat sub influența celor aflați sub puterea vrăjii şi unele care ar fi putut spune ceva nu au făcut-o, iar altele care au făcut-o au fost reduse la tăcere. Culturi întregi nu au observat apariția vrăjii.

În povestea morarului, întrebarea este: „Cât de bolnavă este cultura care îi dă unui bărbat dreptul să acționeze într-un fel care

îi afectează familia, fără a o consulta pe aceasta din urmă mai întâi?"

Puterea pe care o are morarul asupra celorlalți este acordată de cultură, aprobată de cei aflați sub influența vrăjii pentru a păstra vraja. De fiecare dată când o cultură este atât de bolnavă, încât acceptă acest nivel de desconsiderare, ea se află deja sub puterea vrăjii.

Uneori, ceilalți descoperă că a fost vorba de control doar după ce dominatorul a luptat până la moarte pentru a înlocui persoana autentică şi a fixat persoana închipuită. Când oamenii fac această descoperire, ei încă se pot întreba: „Ce a provocat acest lucru?"

Indiferent dacă am ajuns să înțelegem conexiunile de control sau nu, ne opunem în mod firesc persoanei care „ne inventează". Ne opunem persoanei care pretinde că a spus ceea ce nu s-a spus sau că nu a spus ceea ce s-a spus. Ne opunem persoanei care ne face să ne simțim neliniştiți. Ne opunem chiar şi atunci când nu suntem prea siguri de ce simțim nevoia să o facem.

Dacă suntem conştienți, reacționăm potrivit, ne susținem punctul de vedere, plecăm în tăcere, fugim, chiar facem planuri de evadare, fie din regimuri despotice, fie din relații tiranice.

Prin urmare, cei aflați sub influența vrăjii se confruntă cu rezistența toată viața lor. În timp ce se luptă să supraviețuiască, se scufundă şi mai mult sub greutatea vrăjii. Neavând o bază solidă pe care să stea, nici o conexiune interioară, ei trăiesc cu amenințarea constantă a deconectării. Rezultatul este nevoia lor tot mai mare de a avea dreptate, de a fi cu o treaptă mai sus, de a învinge şi de a-şi întări strânsoarea.

Ei duc o bătălie neîntreruptă şi poartă o povară tot mai mare. Într-un sens real, cei aflați sub influența vrăjii se mişcă împotriva vieții înseşi. Nu este uşor să afirmi persoana închipuită sau alte persoane ori evenimente şi, în acelaşi timp, să rămâi inconştient de faptul că te afli scufundat într-o iluzie. Unii dominatori insistă, fără să țină cont de mijloace sau de consecințe. În unele cazuri,

aceasta este o luptă până la moarte, adesea explicată de o confabulație.

După ce este confabulat „motivul", dominatorul poate face încă un pas. El poate căuta aprobarea celorlalți. Cum altfel să rămână sănătos într-o lume potrivnică? Cum ar reuşi altfel să trăiască sub influența vrăjii?

Când o persoană caută aprobare la alta pentru a se alătura ei împotriva cuiva sau a unui grup, conexiunea ei de control este întărită. Vom intra pe acest nou teritoriu în următoarea parte a acestei călătorii.

Partea a III-a

Aceasta este o nouă întorsătură în călătoria de explorare prin labirintul de comportamente iraționale întreţesute în lumea noastră. Părăsim conexiunile de control dintre două persoane pentru a intra pe teritoriul conexiunilor de grup – felul de control care creează ravagii în toată lumea. Vom afla ce se întâmplă atunci când oameni aflați sub influența vrăjii se unesc şi efectul puternic pe care îl au aceste conexiuni „strânse".

Chiar dacă vom trăi într-un climat diferit cu o vegetație diferită, toate conexiunile de control îşi au rădăcinile, în esență, în acelaşi sol. Le vom cerceta până la sursă pentru a nu fi prinşi cu garda jos dacă întâlnim în acelaşi timp două sau mai multe persoane aflate sub influența vrăjii. Mai târziu, după ce vom fi analizat aceste conexiuni îndeaproape, vom descoperi forța puternică din spatele lor şi toate conexiunile de control.

Capitolul XXII

Alte conexiuni „strânse“

A te preface împreună cu alții pare mai bine decât a te preface singur.

Privind în urmă pentru o clipă, am văzut că oamenii care apelează la comportamente tiranice îi abordează pe ceilalți şi chiar stabilesc legături cu ei într-un mod invers. Şi, de vreme ce aceşti oameni au devenit deconectați de ei înşişi, ei şi-au construit identitatea pe dos, dinspre exterior spre interior.

Deoarece se află sub influența vrăjii, ei nu ştiu cât de ilogice sunt comportamentele lor. Şi, în mod paradoxal, deoarece se află sub influența vrăjii, sunt motivați să rămână sub influența ei. Lupta lor este neîntreruptă şi ei nu ştiu de ce.

Trebuie să îşi păstreze conexiunea iluzorie şi identitatea construită pe dos. În mod tragic, din cauza iluziilor, ei consideră multe dintre experiențele vieții ca fiind amenințătoare. Vom analiza acum conexiunile de control de grup. Intrând pe acest nou teritoriu, ne vom uita la grupurile sănătoase, ca o comparație.

Grupuri sănătoase

Grupurile sănătoase sunt unite *pentru* ceilalți, nu împotriva lor. Celor mai mulți dintre noi le place să facă parte dintr-un grup. Avem un sentiment de conectare atunci când ne alăturăm altora pentru îndeplinirea unui anumit scop. Un grup sănătos acordă sprijin fiecărui membru, nu le face rău celorlalți şi funcționează în contextul unui sens şi al unui țel asupra cărora s-a căzut de acord. Nu este izolat, poate fi mare sau mic şi poate începe cu doi oameni uniți pentru un anumit țel.

Membrii lui sunt deschişi la schimbul de informații dintre ei, şi cu alte grupuri. Grupurile fac parte din societatea umană. Umanitatea, desigur, este un grup compus din grupuri. Pentru ca un grup să funcționeze, membrii lui trebuie să îşi respecte angajamentele, chiar dacă acest lucru înseamnă doar să fie punctuali sau informați de evenimentele actuale şi să facă alegeri la urne.

Există multe feluri de grupuri, inclusiv grupuri de interese, grupuri pentru apărarea drepturilor şi grupuri de muncă.

Familiile sunt şi ele grupuri. Membrii lor sunt uniți la un nivel mai profund decât în cazul grupurilor de interese sau de muncă. Membrii unei familii se bazează unii pe alții pentru împărțirea responsabilităților şi pentru a se sprijini emoțional reciproc într-un context de respect şi de bunăvoință.

Într-un sens mai larg, cetățenii oraşelor şi ai țărilor alcătuiesc şi ei grupuri. Laolaltă, ei pot forma alianțe sau legături cu alte grupuri, stabilind noi conexiuni. Ei sunt uniți într-un mod mult mai puțin palpabil decât membrii unei familii.

Grupuri nesănătoase

În contrast cu grupurile sănătoase, cele nesănătoase sunt unite *împotriva* unei alte persoane sau unui alt grup, nu pentru ele. O astfel de legătură poate începe cu doar doi oameni. Nu este greu să îți imaginezi cât de mult ar vrea o persoană deconectată să se simtă dublu conectată – de exemplu, conectată la una sau mai multe persoane închipuite şi conectată, de asemenea, la altcineva sau la un grup care îi împărtăşeşte iluzia sau chiar conectată la o persoană sau la un grup care *i-ar putea* împărtăşi iluzia.

Oamenii se pot uni împotriva altora în moduri foarte subtile şi neoficiale, dar şi în moduri foarte organizate. Vom analiza unele dintre felurile neoficiale de stabilire a unei legături împotriva altora înainte de a începe să le studiem pe cele organizate mai oficial.

Când doi sau mai mulți oameni *definesc* o altă persoană sau un alt grup, ei se unesc, de fapt, împotriva acelei persoane sau a acelui grup. Această legătură, ca orice conexiune de control, este un substitut bolnăvicios pentru conexiunea reală. Se bazează pe o iluzie. Transmite, ca să spunem aşa, următorul mesaj: „Noi vom pretinde că ştim cine sau ce este acea persoană sau ar trebui să fie sau că ştim ce este cel mai bine pentru ea".

Mai jos este un exemplu pe care se poate să îl fi întâlnit deja. Dacă după ce omul din „Povestea porumbului" a spus: „Soția

mea, haosul întruchipat", eu aş fi spus: „Da, aşa e", i-aş fi împărtăşit iluzia şi am fi format o legătură împotriva soţiei lui autentice. Dispensându-se de partenera lui, soţul s-ar fi simţit mult mai puternic legat de persoana lui închipuită iluzorie. Şi, mai important, s-ar fi simţit unit cu mine împotriva ei. *O dublă conexiune bolnavă.*

A te uni cu cineva împotriva altora este, ca toate conexiunile de control, o legătură pe dos. Aceasta se bazează pe un acord, uneori nerostit, de a acţiona sau de a fi împotriva uneia sau mai multor persoane autentice în scopul de a menţine o iluzie. De exemplu, atunci când un bătăuş spune ceva care reduce şi defineşte o persoană aflată în trecere şi o altă persoană i se alătură râzând de observaţia crudă, bătăuşul a câştigat acordul. Fireşte, ceea ce a spus a fost iraţional şi iluzoriu. Unirea împotriva altora începe adesea atunci când doi oameni intră în acest fel sub influenţa vrăjii. De fapt, ei împărtăşesc aceeaşi iluzie.

Oamenii care practică bigotismul depind de anumite grupuri pentru a primi sens, scop şi direcţie. Ei definesc popoare întregi, încercând să amuţească înseşi vocile care i-ar putea trezi. Această formă de unire foarte des întâlnită are loc atunci când doi sau mai mulţi oameni hărţuiesc pe cineva. A căuta acest fel de acord – această uniune cu cineva împotriva altcuiva – este altceva decât a căuta validare.

Validarea

Multor oameni supuşi abuzurilor le este frică să discute cu cineva despre evenimentele tulburătoare şi dureroase din viaţa lor. Se tem că vor fi acuzaţi de opresorii lor de „coalizare" cu cineva împotriva lor. „Îi întorci pe ceilalţi împotriva mea" se traduce prin: „Eşti vinovat şi meriţi să fiu furios pe tine. Tu eşti de vină pentru suferinţa ta". Sau, la locul de muncă, cei supuşi abuzurilor se tem de ripostă: nu vor fi crezuţi. Plângerile lor nu vor fi luate în seamă. Vor fi făcuţi ţapi ispăşitori pentru aceste probleme sau pentru altele. Sau vor fi concediaţi.

Chiar şi atunci când dominatorii scapă de vrajă şi le spun celorlalţi despre comportamentul lor greşit, deseori ascultătorilor astfel de dezvăluiri li se pare greu de acceptat. Aminteşte-ţi vorbele lui Zee: „Nimănui dintre cei cărora le-am spus, familie şi prieteni, nu îi vine să creadă. Nu mi-au văzut niciodată această faţă!" Nu doar că nu au mai văzut această faţă a lui Zee, nici măcar nu au auzit de ea. Soţia lui Zee, ca mulţi oameni supuşi abuzurilor, a suferit mult timp deoarece nu a povestit nimănui. Nu vroia să fie acuzată de Zee că se coalizează împotriva lui. Şi, neştiind despre vrajă, neştiind nici măcar că se afla într-o relaţie care implica violenţă verbală, ea nu găsea cuvintele pentru a explica inexplicabilul. Nu găsea validare.

Dar aşa cum depindem de alţii pentru a forma o comunitate şi a schimba idei şi informaţii, avem nevoie şi de cineva pentru a ne înţelege şi a ne valida trăirile, mai ales dacă acestea sunt foarte neclare. De exemplu, un martor îşi poate întreba un prieten: „Dacă ţie ţi s-ar întâmpla asta, ce ai face?" Cei mai mulţi oameni caută validare dacă sunt definiţi sau invalidaţi de cineva pe parcursul unei perioade de timp. Făcând acest lucru, o persoană nu stabileşte o uniune împotriva cuiva. În schimb, caută asigurarea că realitatea ei este cea adevărată – cu alte cuvinte, că nu este nebună.

Deşi validarea înseamnă confirmarea trăirii cuiva, a obţine acordul cuiva de a fi împreună împotriva altcuiva sau a altui grup este ceva diferit. Înţelegerile între vecini şi naţiuni pot fi bune dacă sprijină oamenii şi se opun opresiunii. Înţelegerile împotriva altora, create pentru a-i controla pe aceştia, nu sunt. Ele dau mai multă putere vrăjii.

Comuniunea împotriva altora

A reduce şi a lupta împotriva uneia sau mai multor persoane autentice este ceva ce dominatorii sunt obişnuiţi să facă şi atunci când conving pe altcineva de confabulaţiile lor sau când nu

întâmpină împotrivire, ei consideră că le este confirmată „corectitudinea". Persoana sau persoanele închipuite sunt vii şi nevătămate, iar persoana ori persoanele autentice greşesc, au dispărut sau nu există. Cu cât mai mulți oameni sunt de acord cu dominatorii, cu atât mai siguri şi mai conectați se simt aceştia.

Există multe feluri de a crea o comuniune împotriva altora. Unii oameni se unesc cu grupuri mari, cum ar fi o rasă sau un sex împotriva altei rase sau a altui sex. Dacă nu sunt prezente persoane de rasa sau de sexul lor pentru a se uni cu ele în acest scop, o fac în imaginația lor.

Iată un exemplu. Mi s-a întâmplat mie şi am fost uluită.

Vorbeam la telefon, schimbând informații cu un bărbat cunoscut pentru poziția lui împotriva violenței domestice. Îl puneam la curent cu munca mea.

– Păi, a zis el brusc, ce vrei de la noi?

– Nu cred nimic, am răspuns eu la întrebarea lui neaşteptată.

– Nu eşti în stare să te hotărăşti, ca orice femeie, a replicat el.

Răspunsul lui a fost o surpriză totală.

Dar, dintr-odată, am înțeles mult mai multe despre acest bărbat decât ştiam cu o clipă înainte. Definindu-mă, pretinsese că se afla în interiorul meu şi că, astfel, îmi cunoştea mintea şi procesele prin care iau decizii. (Într-un anumit sens, el stabilea ce să „hotărăsc", spunându-mi în acelaşi timp că nu sunt în stare să mă hotărăsc. Asta e cam ciudat.) În încercarea lui de a-mi reduce sinele autentic, el se unise, într-un mod imaginar, cu „bărbații contra femeilor" (nu toți bărbații, fireşte). Probabil că el chiar pretinsese că privindu-mă de sus se plasase pe o treaptă superioară. *Sau, poate, se simțea bine conectat cu femeile imaginare dacă cele autentice puteau fi reduse astfel.* Nu ştiu. Dar, văzându-l

din această perspectivă, am putut să înțeleg mult mai bine de ce unele femei, care aud deseori astfel de denigrări, încep să se îndoiască de ele însele şi chiar intră într-o conexiune de control mortală.

M-am întrebat dacă faptul că susținea profesional femeile îi amenința sentimentul de a fi bărbat. Oare tatăl lui fusese îngăduitor, blând şi bun în mod consecvent? Oare simțea nevoia să se distanțeze de asocierea lui declarată la o cauză socială pentru a fi mai mult un bărbat „adevărat" şi, astfel, să intre în comuniune cu bărbații împotriva femeilor? Acestea erau doar posibilități. Ceea ce este important aici este că unirea împotriva altora poate începe în imaginație, dar se poate materializa oriunde.

După ce l-a părăsit soția, un bărbat a luat legătura cu mine pentru o consultație. Îşi tot repeta convingerea că femeile vor să fie conduse de bărbați. În mod clar, se afla sub influența vrăjii, definind jumătate din specia umană, ca şi cum ar fi fost omniscient şi, făcând acest lucru, intra în comuniune cu bărbați imaginari care gândeau ca el. Mi-a spus multe despre el. Se simțea pierdut. Probabil că vroia să creadă că nevoia lui de îndrumare interioară corespundea unei nevoi inventate a femeilor de a primi îndrumare din exterior. Deşi a inventa femeile, mai ales într-un mod atât de evident, pare prostesc, poate fi şi periculos. Din astfel de nevoi tiranice irațională apar războaie şi se destramă relații.

Persoana aflată sub influența vrăjii poate intra în comuniune împotriva altora găsind altă persoană aflată sub influența vrăjii sau un grup de astfel de persoane cu care să se unească. Cu toții cunoaştem oameni care se unesc între ei împotriva celor care sunt diferiți – oameni care nu sunt aşa cum ar vrea cei aflați sub influența vrăjii – *aşa cum ar trebui să fie dacă ar fi oamenii lor închipuiți*. Chiar şi cei singuratici pot face acest lucru în imaginația lor, având o atitudine de tipul „eu împotriva tuturor". Bărbatul descris de presă ca Unabomber, Theodore Kaczinsky, era un astfel de singuratic. Din perspectiva acestei cărți, el era supus

unei influențe foarte puternice a vrăjii. A fost arestat în aprilie 1996 şi a primit trei condamnări pe viață. A fost acuzat de uciderea a trei oameni şi rănirea altor douăzeci şi nouă cu scrisori-capcană pe parcursul a aproape două decenii. Aflat sub influența vrăjii, el a intrat în comuniune cu mulți oameni care sunt revoltați de „relele" tehnologiei *împotriva* oamenilor care creează şi folosesc tehnologia. Apoi a pus în aplicare o răzbunare personală împotriva victimelor lui – oameni care nu gândeau ca el, nu acționau cum vroia el sau nu erau persoanele închipuite care *ar fi trebuit să fie.*

Se pare că el credea că dacă era destul de înspăimântător, destul de violent şi de amenințător, putea face ca lumea lui de vis (una fără tehnologie) să fie reală.

Să analizăm câteva întrebări ipotetice pentru a ilustra felul în care cei aflați sub influența vrăjii percep amenințarea diferenței. Oare cei aflați sub influența vrăjii s-ar uni împotriva celor care sunt diferiți dacă aceştia din urmă s-ar transforma în *oameni imaginari* – unii care s-au construit „corect" – oameni care par să fie exact ca ei? Oare un grup care susține supremația albilor s-ar uni împotriva unui grup afro-american dacă membrii celui din urmă s-ar transforma ca prin magie în albi? Oare oamenii pot rămâne uniți împotriva celor care par să fie ca ei? Când dominatorii acționează împotriva celor care sunt diferiți, acest lucru nu se întâmplă pentru că ambele părți încearcă să stabilească o legătură între ele şi, în acelaşi timp, sunt furioase că celălalt nu este cum „ar trebui" să fie?

Persoanele şi grupurile care se află sub influența vrăjii sunt surprinzător de asemănătoare. Un dominator ar putea spune: „Te joci cu focul, să nu crezi că scapi întreg". O gaşcă de cartier, unită împotriva alteia, ar putea spune acelaşi lucru.

Comuniunea împotriva altora este un program de autodezvoltare trist şi pervers. Cu legături duble extrem de puternice, îndepărtează înțepătura deranjantă a deconectării, aşa cum face cortizonul în cazul unei iritații. Fiecare membru al grupului este

conectat la „grup" şi, în plus, la oameni închipuiţi, adică la cei care „ar trebui" să fie ceilalţi. Având acordul colectiv, astfel de conexiuni confirmă convingerea grupului în corectitudinea lui şi le alină membrilor acestuia dilema identităţii, le proclamă superioritatea faţă de cei care sunt diferiţi şi le goneşte frica de deconectarea provocată de persoanele „atotputernice" care rup vraja.

Unirea împotriva altora poate apărea oriunde. Albert mi-a spus următoarea povestire:

> *Lucra într-o firmă de marketing prosperă. De două ori pe săptămână, el şi alţi patru sau cinci membri ai echipei se întâlneau pentru a discuta despre diferiţi clienţi şi diferite strategii. Curând după ce câştigase nişte clienţi importanţi şi se bucura de un mare succes, ceilalţi membri ai echipei au început să îl evite, fără ca măcar să îi mai arunce vreo privire. Când propunea o idee sau o perspectivă, era întrerupt sau nu primea nici un răspuns. Se simţea frustrat şi nesigur. Încercările lui de a se face auzit erau zadarnice.*

Colegii lui parcă nici nu îl vedeau, ca şi cum ar fi fost nedefinit şi nu ar fi avut nici o graniţă, ca şi cum nu ar fi existat.

Se simţeau ameninţaţi de succesul lui, aşa că încercau să scape de ameninţare. În acest fel, ei puteau rămâne în iluzia lor: dacă se construiseră corect, ei aveau succes – aşa că el nu exista.

Pentru comuniunea împotriva altora este nevoie de:

1. A fi sub influenţa vrăjii.
2. A stabili că tu ai dreptate şi că celălalt greşeşte.
3. A găsi sau a-ţi imagina o altă persoană sau un alt grup aflate sub influenţa vrăjii pentru a te uni cu ele şi a fi aproape de ele.
4. A-i face pe ceilalţi să fie de acord cu tine în privinţa cui greşeşte – împotriva cui să vă îndreptaţi.
5. A te alătura unui grup care deja a făcut această alegere.

Amenințarea diferenței

Când un dominator aflat sub influența puternică a vrăjii întâlnește pe cineva cu o perspectivă foarte diferită asupra vieții, mai ales când este cineva dintr-o cultură diferită care atribuie alte sensuri și valori diferite evenimentelor de zi cu zi, el se confruntă cu multe amenințări la adresa identității lui. El s-a construit corect. Cum ar putea altcineva să fie diferit și corect în același timp? Amenințarea diferenței include oameni deosebiți prin etnie, naționalitate, cultură, vârstă, culoare, greutate, perioadă de la obținerea cetățeniei, religie, stil de viață, ocupație, orientare sexuală, puncte de interes, opinie politică, venit, educație, sex, regim alimentar, originea familiei sau orice combinație dintre cele de mai sus. Aceste diferențe sunt și semne ale separării.

Unele grupuri se formează din relații de familie: veri, frați, mătuși, unchi și așa mai departe. În mod normal, acestea ar fi grupuri sănătoase, dar, în unele cazuri mai puțin obișnuite, se pot uni împotriva celor care nu sunt înrudiți cu ei. Atunci, cei care nu fac parte din familie sunt considerați străini.

Mira lucra pentru un inspectorat școlar. Ea era diferită. Nu era soră, verișoară, fiică, mătușă, soție, rudă prin alianță sau îndepărtată a oamenilor care conduceau inspectoratul, care ocupaseră fiecare post, de la profesor la secretară, cu câte o rudă.

Primea evaluări slabe, era ignorată de colegi în cadrul situațiilor sociale și pedepsită pentru greșelile altor angajați. Începuse să sufere de simptome psihice: anxietate, atacuri de panică, insomnie și chiar iritații pe care medicul nu le putea vindeca și devenea din ce în ce mai epuizată. Stresul de a încerca să fie perfectă pentru a evita alte atacuri, deși nici nu înțelegea de ce apăreau acestea, îi compromisese sistemul imunitar.

Mai văzusem aceste simptome înainte, în cadrul relațiilor opresive. Stând de vorbă, Mira a reuşit să înțeleagă faptul că toți colegii erau uniți împotriva ei, că o transformaseră în țapul lor ispăşitor şi că erau extrem de superficiali. Cea mai mare parte a energiei lor era consumată pentru a da bine. În cea mai mare parte, erau deconectați şi, şi-a dat ea seama, era puțin probabil să se schimbe.

Cu toată înțelepciunea, profunzimea şi educația ei, Mira a înțeles şi că avea să se descurce bine pe cont propriu, oferind consultanță. Ceea ce a şi făcut. Iritațiile, insomnia şi celelalte probleme de sănătate au dispărut în câteva zile. A spus că ceea ce i-a dat încrederea să facă schimbarea a fost înțelegerea conexiunilor de control şi a nevoii celor aflați sub influența vrăjii de a se uni împotriva altora. În calitate de consultant, avea atât de multe ocazii, încât putea să aleagă.

Fără conştiință, cei aflați sub influența vrăjii pot intra şi mai mult în puterea ei. Încercând neîncetat să gonească orice sentiment de deconectare, aceştia pot întări vraja între ei, învățându-i pe cei mici împotriva cui să fie.

Când oamenii sunt împotriva altor oameni *deoarece* aceştia sunt diferiți, ei nu îşi exprimă dezaprobarea spunând: „Mă tem sau mă simt amenințat de oamenii care sunt diferiți de mine". În schimb, ei îşi explică atitudinea cu motive false care sunt, de fapt, confabulații care au fost întărite şi transmise din generație în generație, până când au dobândit un anumit grad de acceptare.

În acelaşi fel în care soțul din „Povestea porumbului" s-a înfuriat pe nevasta lui autentică deoarece o înlocuia pe cea închipuită, oamenii care sunt împotriva altora nu ştiu cu adevărat de ce. Prin urmare, inventează un motiv.

De obicei, aceste „motive" au *evoluat* din confabulații izolate în „adevăruri" generale. Şi, pentru că au existat în acea cultură sau familie mult timp, nu sunt puse la îndoială. Par a fi reale, aşa cum trebuie să fie lucrurile. Prejudecățile şi stereotipurile sunt exemple de confabulații evoluate.

Prejudecata

Când oamenii acceptă prejudecata ca adevăr, aceasta, ca o baterie, îi păstrează în funcțiune şi gata să se întoarcă împotriva altora. Însă prejudecata începeţoşează viziunea şi blochează conştiința, deoarece susține că ştie realitatea unei persoane sau a a unui grup sau adevărul despre aceştia, fără a avea o cunoaştere directă.

Cunoaşterea directă este concretă, ca descoperirea unui hoț. Ceva este furat şi se descoperă că o persoană se află în posesia lucrului furat. Chiar şi atunci este nevoie de un proces pentru a stabili dacă dovada este concludentă.

Pentru a ilustra lipsa de logică a prejudecății, te invit să îți imaginezi că intri într-o grădiniță şi că vezi zece copii de trei ani, jumătate băieți, jumătate fete, cu toții având înălțime, etnie, greutate, dexteritate şi abilități verbale diferite. Nici unul nu are o valoare mai mare sau mai mică decât ceilalți, dar prejudecățile rasiale, de sex şi de alte feluri ar spune altfel.

Stereotipurile

Cei aflați sub influența vrăjii îşi susțin prejudecățile cu stereotipuri. Acestea sunt iluzii repetate într-o cultură, până când ajung să fie considerate adevărate. Acestea „inventează" oameni. Ele abundă în filme, în emisiuni de televiziune, în desene animate, în benzi desenate şi în conversațiile multor oameni. Stereotipurile legate de rasă, de sex şi de vârstă sunt obişnuite. Denigrarea oamenilor, în loc de a fi văzuți aşa cum sunt, devine în anumite mijloace de informare în masă un joc sau o reprezentație iscusită. Spre deosebire de viața reală, actorii ştiu că este doar un joc. Până la urmă, se prefac. Totuşi, unii oameni acceptă denigrarea în viața reală ca pe o normă care trebuie reprodusă.

Ca o lentilă, un stereotip acoperă realitatea, înlocuind-o cu o iluzie care întăreşte vraja, deoarece aceasta din urmă este, într-un final, o serie de iluzii.

Şi unele zicători susțin prejudecata şi stereotipurile. Ele sunt deghizate în adevăruri şi creează iluzia periculoasă a unei

autorități colective aflate în spatele lor. „Cine ştie multe moare repede". „Locul femeii e la cratiță". „E nevoie de doi". „Copiii sunt pentru a fi văzuți, nu auziți". Aceste zicale se opun vieții şi întăresc vraja.

Pe de altă parte, ca o bijuterie cu o montură simplă, proverbele pot conține înțelepciune. „Toate la timpul lor" este o zicătoare care dezvăluie principiul sistemic: ceva pus în mişcare, dacă nu este oprit, va creşte în intensitate şi în frecvență odată cu trecerea timpului. O ruptură, de exemplu, va deveni o ruptură mare.

În mod asemănător, dacă o persoană stabileşte o conexiune inversă, inventând o persoană închipuită şi fixând-o în celălalt (o ruptură în realitate) şi apoi nu se trezeşte (nu o repară), ea va continua să încerce tot mai mult să îl împiedice pe celălalt să arate semne de independență. Va acționa tot mai frecvent şi mai intens până când un semn definitiv de independență va produce o acțiune finală care va avea ca rezultat o separare finală (o ruptură mare).

Alții pot avea informații pe care tu nu le ai – de exemplu, contabilul tău. Alții pot fi mai buni la prezicerea rezultatului anumitor tendințe economice – de exemplu, consilierul tău financiar. Dar când este vorba de a-ți cunoaşte experiența interioară, tu eşti singura autoritate. O autoritate exterioară nu poate decât să recomande, să prezinte o imagine, să ofere o variantă sau să întrebe.

Când este vorba de simptome fizice, o autoritate cu educație specializată, cum ar fi un medic, are mai multe şanse să descopere şi să-ți explice „ce nu merge" decât persoana care îți vinde la băcănie. Pe de altă parte, când cineva ca o femeie căreia i s-a spus de către terapeutul ei să îşi ignore intuiția mă contactează, mă simt îndreptățită să spun: „Cineva care lucrează la băcănie s-ar putea să îți înțeleagă mai bine experiența decât «autoritatea» pe care ai consultat-o". Totuşi, cred că terapia îi poate ajuta mult pe oameni să se reconecteze cu ei înşişi atunci când sunt dispuşi să

renunțe la conexiunile lor cu persoane închipuite. Şi chiar recomand terapeuți care înțeleg faptul că atunci când cineva încearcă să mențină o persoană închipuită ancorată într-una reală, cea din urmă nu este de vină.

Capitolul XXIII

Aceleaşi gânduri şi conexiunea de concordanță

Autenticitatea rupe vraja.

După cum am văzut, persoana închipuită gândeşte întotdeauna la fel cu dominatorul. Atât de apropiaţi sunt. Atât de conectaţi sunt. Şi aşa cum dominatorii se aşteaptă ca acei oameni faţă de care vor să fie apropiaţi să se conformeze gândirii lor, mulţi dominatori caută, de asemenea, oameni care să gândească la fel ca ei. Unul dintre cele mai sigure moduri de a garanta gândirea identică este să intre în comuniune cu alţii, nu neapărat împotriva altcuiva sau a altui grup, ci chiar împotriva schimbării. Comuniunea împotriva schimbării păstrează o strânsoare puternică asupra stării de fapt, păstrează lucrurile aşa cum sunt.

Concordanţa, ca şi lipiciul, ţine realitatea la un loc pentru mulţi oameni, iar conexiunile de concordanţă seamănă cu bărci de salvare într-un ocean de deconectare. Ele garantează membrilor grupului faptul că gândesc la fel: că sunt, într-adevăr, conectaţi. Chiar şi aşa, conexiunile de concordanţă sunt tot timpul supuse atacurilor. Există foarte multe feluri de a legăna barca. Neconcordanţa, ca şi autenticitatea, poate apărea oricând, luând forma ideilor, punctelor de interes, carierelor şi noilor stiluri de viaţă, ameninţând strânsoarea membrilor grupului pe starea de fapt şi, desigur, conexiunile lor slabe. Conexiunile de concordanţă perpetuează inconştienţa şi întăresc vraja. Ele înfloresc printre cei care au intrat sub influenţa vrăjii, de la familii la dictaturi.

Când vraja coboară asupra unei familii, unind-o împotriva schimbării, concordanţa ţine familia la un loc, însă în mod invers. Dacă membrii familiei, destul de maturi pentru a face acest lucru, nu îşi împărtăşesc hotărârile într-o atmosferă de reciprocitate, atunci, fără îndoială, un dominator conduce folosind ameninţarea ostracizării, a dezmoştenirii, a respingerii sau a atacului fizic, printre altele. Concordanţa este o condiţie necesară pentru autoritarismul totalitar care domneşte în astfel de familii.

Conexiunile de concordanţă pot apărea şi la locul de muncă. Atunci când concordanţa primează în faţa creativităţii, domi-

natorii, care deja sunt ameninţaţi de semne de independenţă, se vor simţi deosebit de ameninţaţi de nonconformitate. Gândurile, părerile, deschiderea şi creativitatea altor oameni se opun nu doar conexiunilor lor de control, ci şi celor de concordanţă. Prin urmare, oamenii care exprimă gânduri şi idei noi pot fi ignoraţi, dojeniţi, transformaţi în ţinta ostilităţii sau li se poate spune direct că trebuie să se conformeze.

> *Richard, un profesionist high-tech angajat de aproape douăzeci de ani la o mare companie, m-a sunat să îmi spună că tocmai fusese de acord să se transfere într-un alt oraş.*
>
> *El şi familia lui mergeau în partea cealaltă a ţării şi sperau tot ce era mai bun.*
>
> *Nu mult după aceea, m-a sunat să îmi spună că în prima zi la serviciu, a fost şocat să îşi audă managerul spunând: „În această companie, conformarea este mai importantă decât performanţa".*

Calitatea muncii lui şi creativitatea îi fuseseră apreciate şi însemnau ceva pentru el. Acum se părea că nu mai contau, cel puţin nu pentru companie. Într-un mod degajat, ca şi cum ar fi fost normal, i se spusese să păstreze starea de fapt.

Richard a plătit un preţ pentru dreptul de a fi autentic. A părăsit compania şi a luat-o de la capăt, găsindu-şi un alt loc de muncă şi mutându-se înapoi în celălalt capăt al ţării.

Miza devine şi mai mare atunci când o grămadă de oameni încearcă să păstreze starea de fapt.

În esenţă, Galileo Galilei a spus: „Am înţeles *pe dos*. Soarele nu se învârte în jurul pământului. Pământul se învârte în jurul soarelui". Observaţiile lui Galileo le-au confirmat pe cele anterioare. Dar autorităţile conducătoare vroiau ca acesta să îşi retragă remarca, deoarece nu gândea ca ele. Se aflau sub influenţa

vrăjii. Nu inventau doar persoane – cum ar trebui să fie, ce ar trebui să facă şi ce era „greşit" la ele – ci inventau şi universul, felul în care este şi ce face acesta. Într-un mod iluzoriu, ele erau unite cu Dumnezeu (aşa cum şi-L imaginau) împotriva lui Dumnezeu.

Nu vroiau să permită unei idei noi să fie acceptată, deoarece le-ar fi ameninţat identitatea ca autoritate, conexiunile de concordanţă şi comuniunea dintre ei şi Dumnezeu în ceea ce părea a fi un pact împotriva celor care gândeau diferit.

Galileo nu vroia să se conformeze. Prin urmare, a fost judecat de Inchiziţie şi obligat să retracteze. A murit la nouă ani după această încercare. Ideea lui ameninţase să slăbească strânsoarea pe care autoritatea o avea asupra stării de fapt, aşa că aceasta crezuse că se opune lui Dumnezeu.

De fiecare dată când oamenii susţin că au o legătură particulară cu Dumnezeu, cel mai probabil este că vraja lucrează.

În timpurile noastre, Galileo şi-ar fi putut pune noua idee pe Internet. Arestarea lui nu ar fi oprit-o nici măcar temporar, deoarece într-o clipă ar fi cunoscut-o aproape toată lumea. A păstra strânsoarea asupra stării de fapt nu mai este la fel de uşor ca pe vremuri pentru că acum există un număr tot mai mare de idei noi, inovaţii şi perspective asupra lumii care să fie contrazise, toate răspândindu-se în spaţiul virtual, ameninţând conexiunile de concordanţă oriunde există ele.

Ca represalii, conducătorii anumitor ţări s-au unit împotriva accesului prin Internet la ziare şi reviste respectate. În Myanmar (fost Burma), Internetul este scos în afara legii[6]. Iar în Afganistan, chiar sunt confiscate computerele[7]. Doar ideea că oamenii au acces instant la ştiri şi la păreri care nu se conformează cu lumea lor „închipuită" îi ameninţă pe dominatori.

Cele mai dramatice demonstraţii de conexiuni de concordanţă apar în „mentalitatea de gloată" şi în „supunerea faţă de sectă". Aceste teritorii demonstrează puterea de convingere a forţei irezistibile în situaţiile în care este cel mai puţin înţeleasă şi cel mai controversată.

Mentalitatea de grup

Când o mulțime este condusă cu un scop, aproape întotdeauna aceasta este împotriva altora. Conexiunea de concordanță este cea mai evidentă în forma ei instantanee, mentalitatea de grup – un demonstrant se apără de un atac, un protest devine o revoltă.

Nicăieri nu este mai repede impus conformismul decât în mentalitatea de grup şi rareori este mai evident decât în cazul fenomenului ciudat al violenței mulțimii. Vraja se poate coborî asupra celor care nu îşi dau seama fără să întâmpine mare rezistență. Gândurile comune ale mentalității de grup, exprimate prin violență, oferă un leac aparent instantaneu pentru deconectare. Seduce nu doar cu promisiunea conectării pe loc, ci şi cu acordul colectiv al „corectitudinii".

Nu este nevoie decât de un catalizator. Când o persoană sparge o fereastră sau aruncă o piatră, oamenii cu mentalitatea „eu împotriva tuturor" se simt atraşi să se alăture şi poate lua naştere o revoltă. În mod similar poate apărea violența între grupuri. O persoană o îmbrânceşte pe alta. Cineva ripostează. Cineva are pielea neagră. Cineva are pielea albă. Cineva este în uniformă şi altcineva nu este. Nu contează. Într-o clipă, *diferențele* sunt percepute şi vraja obține ce vrea.

Am văzut cum oamenii cu prejudecăți ignorante se unesc împotriva celorlalți în moduri slab sau deloc organizate. Acum, înainte de a analiza felul în care se unesc oamenii împotriva altora în moduri foarte bine organizate, vom cerceta un mod extraordinar de comuniune: oamenii care, într-un fel foarte bine organizat, sunt uniți, nu neapărat împotriva altora, ci împotriva lor înşile şi pentru conducătorul lor.

Secta: o conexiune triplă

Lumea complet închipuită şi cel mai bine organizată este cea a sectei. Conducătorul ei, dominatorul, inventează tot ce are importanță pentru sensul, scopul şi funcția acesteia, dar şi pentru

viețile membrilor ei. Are cuvântul final în toate deciziile, chiar şi în cele personale. De fapt, conducătorul devine „sinele" membrilor, aşa cum era Marshall Applewhite din infamul cult Heaven's Gate. La îndemnul lui, membrii sectei i s-au alăturat lui Applewhite şi s-au sinucis în grup.

Applewhite, ca toți conducătorii de sectă, crease o conexiune de control cu adepții lui. Ei erau persoanele lui închipuite. Ştia cum ar fi trebuit aceştia să fie şi simțea o „dovadă" neîntreruptă a corectitudinii lui, deoarece a fost urmat chiar şi în moarte.

Când adepții devin deconectați de ei înşişi, sunt forțați să se conecteze cu un sine închipuit, conducătorul. Cu alte cuvinte, după ce cineva îşi pierde sinele, acesta este înlocuit de conducător. Pentru a-şi păstra poziția de control absolut, conducătorul impune conformarea strictă şi, adesea, îi manipulează pe membri să impună concordanța între ei.

Conducătorul, ca toți dominatorii pe care i-am întâlnit până acum, îi defineşte pe ceilalți: el „ştie" cine şi ce ar trebui să fie ceilalți şi ce ar trebui să facă şi conduce ca un zeu. În cele din urmă, adepții descoperă că inițiativa individuală este aproape imposibilă.

Când un fost membru şi singurul supraviețuitor al sinuciderilor din secta Heaven's Gate a fost întrebat dacă avea de gând să îi conducă pe ceilalți într-un cult, acesta a răspuns: „Nu suntem în stare nici măcar să ne conducem pe noi înşine"[8].

Ca piesele unui puzzle, conducătorul şi membrii unei secte se îmbină pentru a forma o imagine completă. Dar aceasta nu este una vizuală. În schimb, este una psihologică: o conexiune de control de cea mai mare magnitudine.

Membrii completi ai sectei pot deveni dominatori în numele conducătorului. Pentru a-i constrânge pe noii membri, ei diminuează, desconsideră, degradează, înjosesc şi încearcă să submineze puternic însuşi țesutul realității celuilalt. De obicei, fac acest lucru nu cu intenția de a-l distruge pe celălalt, ci de a-l

transforma într-o persoană închipuită – una care gândeşte ca ei, capabilă să intre alături de ei într-o lume închipuită.

După o vreme, candidaţii la sectă îşi pierd conexiunea cu sinele lor printr-o condiţionare sistematică. Ca în cazul copiilor supuşi abuzurilor grave şi al oamenilor implicaţi în relaţii pline de abuzuri, comunicarea lor este controlată sau supusă unor constrângeri stricte. Li se urmăresc semnele de independenţă şi sunt pedepsiţi pentru ele. Sunt constrânşi neîncetat să devină oameni închipuiţi, creaţi să populeze o lume imaginară construită de conducătorul lor.

Dacă sectanţii reuşesc, candidaţii se vor îndoi de ei înşişi şi vor fi deschişi la îndoctrinare. De fapt, dacă sistemul lor de credinţe şi de realităţi personale este spulberat, secta şi în special conducătorul ei vor părea a fi cei care aduc mântuirea. Atunci, realitatea sectei, un sistem de credinţe nou creat, înlocuieşte realitatea personală. Sectele sunt formate prin acest proces. Noii membri trebuie să fie convinşi de „greşelile" lor, astfel încât conducătorul, o persoană care abuzează de putere, să îi poată „conduce spre mântuire" prin direcţii de comportament impuse.

Prin îndoctrinare, spălarea creierului şi presiunea tot mai mare creată de membri, candidaţii la intrarea în sectă înlocuiesc firava legătură cu sinele lor cu cea solidă – cu secta. În cele din urmă, sunt conectaţi *de trei ori:* conectaţi între ei împotriva lor, conectaţi cu cel care îi conduce şi conectaţi în concordanţă cu o singură minte.

Mi s-a oferit o ocazie extraordinară de a lua un interviu unei femei care părăsise o sectă atunci când avea aproximativ douăzeci şi cinci de ani. Forţa ei deosebită m-a impresionat şi mi-a oferit inspiraţie. Dăduse sens experienţei ei îngrozitoare şi găsise un scop în viaţă. În timp ce îmi spunea povestea ei, am înţeles ca niciodată până atunci că felul în care se prinde un dominator în mintea unei persoane este un atac neîntrerupt asupra realităţii acesteia.

Cele de mai jos rezultă din acest interviu. Te rog să reții că un conducător de sectă poate fi bărbat sau femeie, dar în acest caz era un bărbat.

Conducătorul sectei pare să aibă cunoştințe deosebite – unele pe care nimeni altcineva nu le poate avea. Este sigur de acest lucru. Cunoaşterea lui vine de dincolo de lume, de la Hristos, Dumnezeu sau altă ființă de pe altă planetă sau din alt timp. Parcă această cunoaştere ar fi susținută de un mit care acum a devenit real. Celorlalți li se spune că doar cu aceste cunoştințe vor putea fi salvați. Doar el îi poate salva. Doar el ştie ce ar trebui ei să facă, în ce fel ar trebui să fie, cum sunt şi ce sunt. Nu se îndoieşte de el însuşi. Convins şi convingător, el dă viață sectei.

Izolarea este un factor foarte important. Sectanții nu sunt conştienți că trăiesc într-o „lume închipuită". Li se permit puține contacte în afara sectei sau chiar deloc, ori sunt învățați să se teamă de „străini". Nu au un cadru de referință, nu au cu ce compara pentru a putea face deosebirea dintre lumea în care trăim cu toții şi cea a sectei. Este imperativ ca toți să urmeze îndrumarea conducătorului, altfel vor suferi pierderi de neînchipuit: vor fi dați afară din „lume", lipsiți de apărarea de „răul" de care îi salvează conducătorul.

Regulile sunt extrem de stricte. Membrii pot trăi în casele lor, dar hainele, banii şi activitățile lor trebuie toate să primească aprobarea conducătorului. Sunt izolați nu doar de lumea exterioară, ci şi unii de alții. Sunt învățați că nu au acces la adevăr.

O excepție este un fel de sectă care predică faptul că adevărul va sosi într-un mod ciudat, complet irațional. Aceste secte îşi conduc membrii atât de adânc în amintirile lor, încât sentimentele provocate de aceste amintiri îi fac neputincioşi şi incapabili să funcționeze în prezent. Prin urmare, sunt supuşi controlului conducătorului.

De obicei, membrii sectei trebuie să îşi dezvăluie toate gândurile conducătorului şi, astfel, sunt făcuți să trădeze cele

mai simple jurăminte de loialitate. Aceste revelaţii secrete sunt folosite drept cunoştinţe speciale pentru a-l înălţa şi mai mult pe conducător. Nimeni nu are un confident. Corespondenţa şi jurnalele membrilor sunt monitorizate. Conversaţiile lor sunt analizate. De regulă, intimitatea este interzisă. Conducătorul poate intra în orice casă, în orice dormitor, în orice loc în care s-ar putea afla un membru, iar această invazie este acceptată deoarece „contactul" cu el o autorizează.

Conducătorul intră în minţile membrilor sectei cu autoritatea unui zeu. Susţine că are cunoştinţe secrete şi foloseşte orice informaţie pe care o obţine de la ceilalţi membri. Pare să fie atotştiutor.

În mod paradoxal, nici un membru nu observă că grupul este o sectă. Membrilor li se pare că sunt cei aleşi. Iniţiaţi. Conectaţi la cunoaşterea secretă şi salvatoare de viaţă – cunoaştere care vine „de dincolo" prin conducătorul lor.

Mai jos sunt câteva extrase dintr-un interviu cu fosta membră a sectei pomenite anterior:

Conducătorul sectei rupea neîncetat toate barierele care înconjurau minţile adepţilor lui...

Nu ni se permitea să arătăm nici un sentiment, nu ni se permitea să ştim nimic din interiorul nostru...

Nu ni se permitea să refuzăm. Era imposibil să spui „nu". Un copil putea fi pedepsit îngrozitor în secret dacă spunea „nu". Uneori eram bătuţi...

Eram condiţionaţi să căutăm îndrumare, cunoaştere şi siguranţă în exteriorul nostru...

Trăiam într-o închisoare spirituală. Dar ni se spunea că dacă urmam toate regulile, aveam să avansăm spiritual foarte mult...

Nu aveam parte de validare umană şi aveam foarte puţin acces la adevăr...

Trebuia să fim perfecți. Nu puteam să experimentăm şi să riscăm să dăm greş...

Dacă făceam ceva considerat greşit, stârneam mânie...

Foarte multă furie şi învinovățire erau îndreptate spre celălalt...

Cu mare măiestrie a desconsiderat ceea ce mai târziu am descoperit că era adevăratul meu talent, încât credeam că eram incapabilă să trăiesc în lumea de afară. Că nu mai puteam face nimic. Că aş fi murit. Acum, după mulți ani, îmi dau seama cu durere de profunzimea înşelăciunii lui.

A părăsi secta a însemnat să îmi părăsesc familia şi tot ce ştiam.

– Cum ai făcut asta? am întrebat eu.
Mi-a răspuns:

Le-am luat credințele, le-am dus la cea mai îndepărtată extremă şi mi-am demonstrat mie însămi că nu aveau nici o logică. De asemenea, aveau multe credințe care nu puteau fi dovedite nici ca false, nici ca adevărate.

Noaptea mă furişam afară, şedeam în beznă în mijlocul naturii şi aveam un sentiment de comuniune cu ceva real.

Astfel, instinctele mele mi s-au părut de încredere şi m-au îndrumat în această direcție.

Când eram destul de tânără, am început să țin un jurnal. Fireşte, l-au citit. Au început să vadă că gândurile mele nu se conformau. În final, mi s-a dat un ultimatum. Şi cam în aceeaşi perioadă, o altă membră mi-a mărturisit un secret îngrozitor, conducătorul o abuzase sexual. I-am spus că o credeam. Mi se întâmplase şi mie de mai multe ori, în serile de sâmbătă.

Să îl aud, apoi, duminica dimineața predicând şi făcând pe sfântul nu se potrivea cu ceea ce ştiam eu. Mă separam de acest lucru în interiorul meu. Nu avusesem nici o amintire despre acestea până când mi-a spus ea.

Într-un fel am plecat şi în alt fel lumea mea s-a sfârşit. Părinţii şi familia mea nu mai existau pentru mine. M-am născut în sectă.

Despre recuperare:

Durează foarte mult. Procesul se desfăşoară în ritmul lui. Nu poţi să îl grăbeşti. Terapia prin artă este de foarte mare ajutor.

Nu am ştiut că am talent până când am avut o rememorare şi am simţit suferinţa de a mi se spune că nu am nici unul. Acea sentinţă mă distrusese. Am plâns enorm.

Faptul că îmi practic arta mă ajută foarte mult să mă vindec.

Citesc aproape neîntrerupt.

Scriu.

Particip la întrunirile Asociaţiei Copiilor Maturi ai Alcoolicilor. ACMA mă ajută mult.

După cum am văzut, conexiunile de concordanţă apar în multe feluri. Dominatorii încearcă să îi controleze pe alţii făcând parte dintr-o mulţime care acţionează împotriva altora sau unindu-se cu alţii împotriva noilor idei sau constrângând noi ori potenţiali membri ai sectei ori chiar devenind conducători de sectă – ca dominatori supremi. Se pare că dominatorii se simt atât de mult obligaţi să controleze, încât într-un fel sau altul vor găsi un mod de a exercita presiune, dacă nu durere, asupra celorlalţi. Cu cât căutăm mai mult, cu atât mai multe sunt locurile în care apar dominatorii. Oare nevoile şi numărul lor sunt atât de mari, încât comportamentele lor de control au ajuns să fie considerate normale, cel puţin în unele situaţii? Vom analiza această idee în următorul capitol.

Capitolul XXIV

Controlul: perpetuat şi instituționalizat

Într-o lume „închipuită“ nu este de mirare că există război.

Am cercetat vraja şi deconectarea, am aflat cum conexiunile de control sunt substitute perverse pentru conexiunile adevărate şi am descoperit că oamenii se unesc între ei împotriva altora în mulțimi, în concordanță şi în secte – indiferent dacă doi sau mai mulți oameni sunt adunați împotriva celorlalți.

Pentru a descoperi forța din spatele comportamentelor tiranice, vom străbate unele teritorii în care domneşte vraja. Vom vedea felul în care conexiunile de control sunt instituționalizate şi, în unele locuri, chiar normalizate până când devin tradiție – ca în Afganistan.

Găştile, cartelurile criminale, dictaturile, regimurile militare, grupurile extremiste şi organizațiile teroriste sunt exemple de grupuri care se unesc împotriva altora. Legătura însăşi este un drog puternic. Convingerea că membrii unui grup sunt superiori altora îi măreşte fiecăruia dintre ei sentimentul de a fi conectat, de a fi aproape, de a fi acceptat şi de a fi în siguranță.

Oamenii care caută acest fel de legătură sunt o pradă uşoară pentru conducătorii care îi vor folosi, mobiliza şi care vor alcătui din ei o forță pentru propriile scopuri: a obține resursele şi munca altora, a face ca ei să aibă dreptate şi a-i controla sau anihila pe alții. Chiar actul de a încerca să deții puterea asupra altei persoane face ca aceasta din urmă să fie dușmanul.

Pentru a-şi asigura supraviețuirea, aceste grupuri cer loialitate. Membrii trebuie să rămână împreună chiar şi atunci când acțiunile grupului sunt împotriva celor mai importante valori ale lor. „Eu doar urmam ordinele." Loialitatea cere conformare. A gândi toți la fel o asigură.

Grupurile organizate împotriva altora îi definesc pe cei împotriva cărora s-au unit ca fiind inferiori sau străini ori ca nefiind complet umani. Definindu-i pe ceilalți, devin persoane care se prefac. Şi deoarece sunt capabili să îşi suprime cunoaşterea despre umanitatea tuturor oamenilor, ei devin lipsiți de conştiință. Unii îi exploatează pe alții şi îşi instituționalizează „închipuirile",

stabilind sisteme de clasă, caste şi ierarhii. Sistemele despotice sunt atât de adânc înrădăcinate şi de îndelungate, încât dominatorii le numesc tradiţii.

Găştile

Găştile sunt grupuri mici în care membrii sunt uniţi împotriva altora. Membrii lor, aflaţi din copilărie sub influenţa vrăjii, definiţi şi dezvoltaţi pe dos, formează găşti pentru a-şi alina sentimentele de deconectare. Faptul că ei respectă regulile găştii le confirmă şi le întăreşte legăturile şi conexiunea lor în gândire.

Îşi dovedesc loialitatea şi conformismul prin dorinţa lor de a acţiona împotriva altora. Deseori, aceştia din urmă sunt membri ai altei găşti.

Diferenţa dintre două găşti poate fi la fel de nesemnificativă ca faptul că membrii sunt proaspeţi imigranţi sau nu sau chiar la fel de puţin importantă ca diferenţa dintre a trăi pe o parte a străzii sau pe alta. Deşi diferenţa poate fi aproape orice, stabilind cine sunt „cei care sunt diferiţi" şi „cei care suntem noi", membrii găştii se simt conectaţi între ei.

În unele grupuri, după ce diferenţa este percepută şi gaşca se formează, membrii îşi aleg culoarea reprezentativă. De exemplu, o gaşcă poate purta roşu, alta verde. Pentru fiecare dintre grupuri, cel care este diferit este duşmanul, greşeşte şi este uşor de identificat. Cu toţii sunt de acord că au dreptate. Identitatea lor este afirmată de poziţia ocupată în gaşcă, iar durerea şi anxietatea provocate de deconectare sunt temporar alinate.

Găştile sunt ca grupările extremiste, însă prejudecata lor abia dacă este formulată. În cea mai mare parte, nu trebuie decât să poată discerne diferenţa dintre o culoare şi alta. Se bazează pe culori şi pe teritoriu, pe ce are fiecare, dar şi pe cine are ce vor ei, pentru a şti împotriva cui sunt. Nu ar fi împotriva nimănui care s-a transformat în persoana care „ar trebui" să fie ei, de exemplu, un membru al găştii lor.

Grupările extremiste

Membrii grupărilor extremiste sunt şi ei uniţi împotriva oamenilor reali. Sunt ca şi găştile, dar de obicei mai bine organizaţi. De obicei, cauza lor este bine formulată. Să privim poziţia unui grup extremist prin lentila acestei cărţi.

Membrii sunt furioşi că oricine este diferit de ei îndrăzneşte să se considere egalul lor. S-au construit să fie corecţi şi superiori. Doar existenţa „acelor oameni" care se comportă ca şi cum ar fi egali este un atac la identitatea membrilor grupului, dar şi la conexiunile lor cu oamenii închipuiţi care „ar trebui" să fie ceilalţi. Toată lumea ar trebui să fie ca ei.

Ei ştiu cum ar trebui să fie şi, dacă eşti diferit în vreun fel, te urăsc. Sunt uniţi în ura lor şi sunt siguri că au dreptate, deoarece gândesc la fel. Sunt îndreptăţiţi, acceptabili, superiori şi, nu în ultimul rând, apropiaţi şi conectaţi (invers).

Membrii organizaţiilor teroriste, ca şi cei ai grupărilor extremiste, sunt conectaţi invers la lume. Şi când lumea reală le înlocuieşte lumile închipuite, ce mai rămâne de făcut decât a provoca distrugeri pentru a o face să dispară? Blocaţi în conexiuni de control şi ancoraţi în lumea închipuită, se implică într-un mod de viaţă terorist, îngrozind şi chiar omorând „inamicul".

Controlul extrem

Îţi poţi închipui că mergi cu maşina pe o stradă şi că eşti dintr-odată scos din automobil de o mulţime furioasă? Îţi poţi imagina groaza de a fi conştient că eşti omorât în bătaie? Acest lucru i s-a întâmplat unei femei în Afganistan în anii '90. Aparent, motivul a fost că i s-a văzut accidental braţul. Întâmplător descoperit.

Mii de femei ca ea zac într-un fel de închisoare, ascunse în cuşti din pânză, haine care le acoperă complet. Au doar mici fante prin care să vadă şi aproape nici un pic de loc pentru a-şi mişca mâinile. Vreo 35.000 dintre ele, pentru că sunt văduve şi nu au un bărbat care să le întreţină, flămânzesc şi îşi văd copiii

suferind de foame. Femei medic, educator, femei cu studii şi cu posibilitatea de a lucra în alte domenii, care, ca şi noi, muncesc zilnic şi care, ca şi noi, s-au simţit atât de eliberate să îşi poată păstra numele după căsătorie nu au voie să se angajeze şi nu au libertate. Li se spune că este din cauză că sunt femei.

Opresorii lor sunt talibanii din Afganistan, o grupare islamistă care pare să fie unul dintre grupurile cele mai laşe şi mai bine organizate, ale cărui membri sunt uniţi împotriva altora.

Toţi la un loc, bărbaţii talibani sunt conectaţi invers cu femeile şi cu latura feminină. Prin norme culturale, nenumărate războaie şi antrenamentul militar, şi-au pierdut conexiunea cu ei înşişi. Se află sub influenţa puternică a vrăjii. Se tem să rămână singuri. Se ancorează în femeia colectivă. Îşi ascund actele laşe nu în spatele fustelor mamelor, ci în spatele lui Dumnezeu şi al tradiţiei.

Pentru a se proteja de frica lor de autenticitatea femeilor, evită semnele de independenţă ale acestora într-un mod îngrozitor. Le fac pe femei cât mai invizibile şi mai lipsite de caracteristici posibil. Sprijiniţi de miliţiile din ţară, le ascund pe femeile autentice în cuşti din pânză, ameninţându-le cu moartea dacă arată semne de independenţă. Şi nu ezită să ucidă. Aşa cum o femeie a fost târâtă din maşina ei şi omorâtă cu pietre, altele au fost ucise pentru diferite acte independente.

Când o femeie autentică nu poate fi văzută deloc, este mai uşor pentru dominator să continue să se prefacă. Când ea este într-o cuşcă din pânză, nu există semne de independenţă care să rupă vraja. Dominatorul se poate ascunde de propria laşitate, de teama de a rămâne singur, separat de ea.

În timp ce bărbaţii talibani controlează prin forţă şi ameninţare, femeile trec printr-o agonie. A ieşi din casă în curte, nefiind sub supravegherea unui bărbat şi în cuşca din pânză, produce o moarte oribilă. Dominatorii se asigură că ursuleţul de pluş nu va putea pleca în nici un chip şi că nu îl va vedea nimeni.

Sunt făcute toate eforturile pentru a le deconecta pe aceste femei de minţile şi trupurile lor. Fetelor li se interzice educaţia,

deşi unele primesc până la vârsta de nouă ani suficientă educație cât să poată citi regulile. Toate acestea din cauză că sunt femei şi pentru că sunt oameni reali.

Faptul că sunt diferite şi autentice este amenințător. Ca întotdeauna, legăturile talibanilor cu femeia imaginară şi între ei le oferă o conexiune dublă şi un consens colectiv. Talibanii „ştiu" că ei au dreptate, deoarece s-au creat pentru a fi corecți şi „ştiu" că Dumnezeu este alături de ei.

În mod clar, ascunderea femeilor autentice uşurează sarcina de a păstra „în viață" femeile închipuite. Atât de înspăimântat este bărbatul taliban că îşi va pierde corpul în care îşi ancorează ursulețul de pluş, încât nu poate auzi sau vedea persoana reală care îl locuieşte. Persoanei reale îi este interzis până şi să poarte pantofi care ar putea face zgomot în timp ce merge. La fel de îngrozitor este şi faptul că oamenilor născuți în cuşti este probabil ca în cele din urmă să li se pară firesc să stea acolo.

Imaginează-ți, dacă doreşti, că un dominator vine acasă şi vede doar o umbră. Cât de uşor o umple bărbatul taliban cu forma femeii imaginare. Gândeşte-te cum vine acasă şi aude doar tăcere. Cât de uşor este să îşi închipuiască ce doreşte. Nu există nici o femeie reală care să îl distragă de la persoana închipuită, să rupă vraja, să spulbere iluzia – o iluzie la fel de infantilă precum cea a unei mame care satisface toate nevoile.

Groaznicul apartheid sexual taliban a fost stabilit cu fermitate în toamna anului 1996, când aceştia au cucerit oraşul Kabul, capitala Afganistanului. Rezultatul tuturor restricțiilor este foametea, trauma, depresia şi moartea.

În august 1998, „The Journal of the American Medical Association" anunța că din 160 de femei afgane care au participat la un studiu, 97% prezentau simptomele unei depresii majore. Optzeci şi şase de procente aveau simptome semnificative de anxietate. (Jumătate dintre femei trăiau în capitala Afganistanului şi jumătate emigraseră de curând în Pakistan.)

Talibanii îşi ascund nevoia de a controla femeile reale sub masca religiei musulmane, ca şi cum acţiunile lor laşe şi crude ar fi religioase. Totuşi, popoarele musulmane nu condamnă tacticile de control ale talibanilor.

În Statele Unite ale Americii şi în cele mai multe ţări în care bărbaţii şi femeile sunt la fel de oripilaţi de potenţialul holocaust provocat de această încarcerare, puterea vrăjii nu poate fi niciodată privită cu uşurinţă. Există armate de bărbaţi, chiar dacă neorganizaţi şi împrăştiaţi prin toată lumea, care au stat în faţa unei uşi blocând fuga unei femei, care au smuls un telefon din priză sau au luat cheile maşinii pentru a o împiedica să ceară ajutor, care au ameninţat-o că îi iau copiii dacă încearcă să plece, care i-au spus ce trebuie să facă, cine şi ce este, care au împiedicat-o să se angajeze pentru a câştiga bani, care au ameninţat să îi rupă oasele sau să o lovească sau care chiar au făcut-o, care au ameninţat-o că o omoară sau care au făcut-o. Şi, în tot acest timp, credeau că o iubeau foarte mult.

Comuniunea împotriva copiilor

Conexiunile de control inconştiente şi aparent inofensive, ca cea pe care Betty o avea cu fiica ei, duse la extrem, ne conduc în altă zonă întunecată în călătoria de explorare prin labirintul de comportamente iraţionale întreţesute în lumea noastră. Aceasta este obligarea copiilor adevăraţi să fie copii închipuiţi. Este un alt atac puternic asupra umanităţii, unul care are loc atunci când adulţii se unesc împotriva milioanelor de copii reali. Aceştia din urmă sunt înlocuiţi de copii închipuiţi, născuţi în mintea dominatorilor pentru a munci ca sclavi.

Îţi poţi imagina cum este să lucrezi de la răsăritul soarelui până după venirea nopţii, în tot acest timp fiind flămând şi epuizat, ferindu-te de lovituri frecvente, separat de familie şi trăind în condiţii jalnice? Îţi poţi imagina cum este să încerci să rămâi în viaţă într-o fabrică întunecată sau pe un ogor fierbinte,

unde toată copilăria îți este distrusă de oameni care dețin puterea asupra ta?

Dominatorii care perpetuează această muncă de sclav nu sunt împiedicați de oroarea a ceea ce fac, deoarece ei au creat copii închipuiți care trebuie să le îndeplinească poruncile. Nu urăsc copiii reali, doar că nu îi „văd" ca fiind oameni adevărați. Nu își văd decât copiii închipuiți.

Milioane de fete și băieți sunt obligați să lucreze ca sclavii, muncind mult în condiții groaznice. Sunt cumpărați, vânduți, bătuți și unii, violați.

Uneori, le este spălat creierul pentru a crede că participarea la aceste munci este o etapă normală în drumul spre maturitate. În mod asemănător, în timpul sclaviei în Statele Unite ale Americii, persoanelor aflate în sclavie li se spunea cât de bucuroase ar fi trebuit să fie că își aveau locul în planul lui Dumnezeu, că Dumnezeu le arătase rolul pe care îl deținea în societate.

Mulți dintre copiii care sunt acum sclavi încep munca la vârsta de trei sau patru ani. Cam jumătate dintre ei sunt sub vârsta de zece ani. Acest lucru se întâmplă în Pakistan, China, India, Indonezia și alte țări. Se întâmplă oriunde dominatorii sunt prea lași pentru a sta pe propriile picioare, fără sprijinul unui copil. Vraja le hrănește lăcomia[9].

Unele grupuri sunt atât de puternic influențate de vrajă, încât membrii lor se unesc pentru a porni un război care să răzbune greșeli confabulate sau străvechi ori doar pentru a scăpa de cei care rup vraja. Își susțin reciproc raționamentele, câștigă cât mai multă aprobare posibil, încep să gândească la fel, rămân conectați.

Își pot numi războaiele „religioase" și pot susține că Dumnezeu este de partea lor. Pentru a face această afirmație, ei formează o conexiune pe dos cu Dumnezeu. O fac în același fel în care i-am văzut pe oameni creând conexiuni inverse cu alții, pentru a fi „apropiați".

Pentru a se conecta pe dos cu Dumnezeu, membrii grupului construiesc mai întâi un Dumnezeu închipuit care este de acord cu ei, unul pe care doar ei îl cunosc. Apoi ajung să creadă că Dumnezeul lor închipuit este cel real. Sunt atât de „apropiaţi", încât ştiu ce vrea, ce gândeşte, ce simte şi ce aşteaptă Dumnezeu de la cineva. Şi, cel mai important, ştiu de partea cui este Dumnezeu. A lor. Astfel, ei „ştiu" că Dumnezeu este „nefericit" din cauza celor care nu gândesc ca ei.

După ce au reuşit să îl atragă pe Dumnezeu de partea lor, ei creează oameni închipuiţi care cred ce cred şi ei, gândesc ca ei şi fac ce „ar trebui". Apoi încearcă să înlocuiască oamenii autentici cu cei închipuiţi. Când întâmpină rezistenţă, devin şi mai despotici, mai virtuoşi şi mai gălăgioşi. În cele din urmă, îi omoară pe oamenii împotriva cărora sunt uniţi şi numesc acest lucru război „religios". Războaiele „religioase" înseamnă unirea împotriva altora pentru a evita deconectarea. Toate sunt create pentru a scăpa lumea de persoane care rup vraja. Toate celelalte „motive" sunt confabulate pentru a face ca un astfel de comportament irațional să pară rațional, pentru a face ca agresiunea să pară acceptabilă.

Autorii se ascund în spatele ideologiilor religioase, de stat sau tradiționale ori în spatele greşelilor străvechi pentru a masca şi a justifica faptul că s-au unit împotriva altora.

Ce pare a fi mai puternic decât loialitatea în masă pentru o cauză şi o lume de oameni care gândesc toți la fel, ambele create de distrugerea tuturor celor percepuți ca oponenți? Cu această legătură, oamenii nu mai trebuie să fie nesiguri, independenți, liberi şi autonomi şi nici nu mai trebuie să îşi analizeze scopul şi sensul. Sunt cuprinşi într-un sistem care le personalizează „adevărul".

Pe parcursul istoriei, aceste structuri de putere care păreau să asigure supraviețuirea s-au luptat pentru propria supraviețuire. Ridicându-se şi prăbuşindu-se pe baze false şi luând cu ele viețile

oamenilor, războaiele religioase, „epurarea" etnică, genocidurile, inchiziţiile şi persecuţiile sunt toate manifestări ale conexiunilor de control create pentru a ţine la distanţă frica de deconectare, formate în beneficiul unui conducător care este autoritatea în astfel de probleme. Un exemplu este uciderea în masă a etnicilor albanezi din Kosovo.

Însă religia şi tradiţia nu înseamnă război. Mitologiile străvechi, religiile antice, dar şi cele contemporane apar pentru a susţine vieţile oamenilor, pentru a alina suferinţa şi pentru a exprima conexiunea cu Tot Ce Există, oricare i-ar fi numele: Dumnezeu, Zeiţă, Mesia, Fiinţa Supremă, Marele Spirit, Iehova, Brahman, Nirvana sau Allah.

Ritualurile şi practicile au apărut de asemenea pentru ca, asemeni medicamentelor, să trateze simptomele de deconectare, sentimentul de a fi pierdut sau în afara firii, pentru a aduce conştiinţa conexiunii reale, sentimentul de a fi găsit, conectat interior. Cum cei mai mulţi dintre noi ne-am simţit cel puţin o dată pierduţi, în afara firii noastre sau deconectaţi, acestea ne ajută în călătoria noastră prin viaţă.

Dar pentru cei grav deconectaţi, persoane a căror identitate este construită pe dos, totul, ca să nu mai pomenim eternitatea, depinde de a avea reţeta potrivită – dogma corectă. De vreme ce identitatea acelei persoane este construită în principal din credinţe *despre* realitate, orice alt sistem de credinţe care nu este în concordanţă îi pune la îndoială însăşi fiinţa ei. Ca şi cum ei *ar fi* ideologia lor, dominatorii cred că ideile şi părerile diferite sunt o opoziţie personală care trebuie respinsă şi distrusă. Şi, de vreme ce dominatorii se definesc folosindu-şi propriile reţete, pentru ei devine important ca ceilalţi să fie convinşi să renunţe la ale lor. Îşi măsoară succesul în convertiri.

În mod paradoxal, frica de independenţă, de diferenţă, de a fi descoperit şi de a se descoperi îi împiedică pe cei aflaţi sub influenţa puternică a vrăjii să aibă parte chiar de trăirea religioasă care le-ar putea alunga temerile.

În plus, sub masca religiei, unii oameni îi *învaţă* pe alţii conexiunile inverse. Aceştia nu acceptă sensul adevărat al religiei. Carl Gustav Jung afirma că „religie" provine din cuvântul „religere", care înseamnă a te reconecta prin rememorare – o întoarcere spre interior. Însă în loc de a-i îndemna pe alţii să-şi creeze conexiunile spirituale dinspre interior spre exterior, unii dintre oamenii aflaţi sub influenţa vrăjii îşi asumă autoritatea umană de a construi o legătură falsă dinspre exterior spre interior. Invers decât cum este viaţa.

Dogmele şi practicile care apar din conexiunile inverse dau naştere chiar deconectării pe care ar trebui să o vindece. În acest sens, oare cei aflaţi sub influenţa vrăjii ştiu ce fac?

De ce ar conta pentru cineva ce crede altcineva, ce spune sau face atât timp cât nu este dăunător pentru alţi oameni? Poate fi ceva mai rău decât a te întoarce împotriva celor care sunt diferiţi sau care cred, gândesc ori fac *diferit?*

În contradicţie cu perpetuarea şi instituţionalizarea controlului, cei mai mulţi oameni doresc să trăiască în armonie unii cu alţii şi cu natura. Vieţile a milioane de oameni pe parcursul mileniilor atestă faptul că mulţi oameni se unesc între ei pentru alţii, nu împotriva lor. Ei formează instituţii caritabile, organizaţii de voluntari şi grupuri de sprijin pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Legăturile dintre ei le dau puterea de a exprima adevărul, reciprocitatea şi însăşi iubirea.

Partea a IV-a

Am cercetat vraja şi numeroasele ei dimensiuni, am văzut cum se poate coborî asupra unei persoane şi cum, la fel de uşor, poate coborî asupra unui grup. Am descoperit că oamenii care intră sub influenţa vrăjii rareori îşi dau seama de acest lucru şi că pot chiar să aibă intenţii bune.

Indiferent cine sunt ei, cei mai mulţi dintre oamenii care şi-au asumat un stil de viaţă dominator sunt şocaţi de acest lucru atunci când îşi dau seama. Li se pare foarte greu să iasă de sub puterea vrăjii chiar şi atunci când vor foarte mult să se schimbe, chiar şi atunci când vor să păstreze o relaţie sau să nu intre în închisoare. Ce îi împiedică?

Vom intra pe noi teritorii pentru a găsi unele dintre răspunsuri. În următoarele capitole, vom descoperi forţa irezistibilă şi vom studia conexiunile reale. Ne vom confrunta cu ultimul paradox ciudat. Apoi vom înainta pentru a analiza „Ruperea vrăjii". Călătoria noastră se va încheia în ultimul capitol, atunci când vom vedea cum este să trăieşti în armonie cu forţa irezistibilă.

Capitolul XXV

Forța irezistibilă

Forța irezistibilă este atât de puternică, de inevitabilă şi de eternă, încât nu poate fi ignorată.

Deşi dorim să punem capăt sărăciei şi opresiunii sau să ne dezvoltăm mai mult spiritual, să avem familii mai puternice, străzi mai sigure sau un mediu înconjurător sănătos, nu dorim, în adâncul inimii, mai multă claritate – pentru o înțelegere a ceea ce creează haosul?

Deşi avem sute de explicații pentru violență, abuzuri, secte, găşti, războaie „religioase" şi atrocități, se pare că nu avem o percepție clară a motivului pentru care apar acestea, adică, a ce este esența lor. Cei mai mulți dintre noi ne luptăm să fim cât mai buni, însă chiar faptul că oricât de buni am fi nu am creat felul de lume pe care ni-l dorim sugerează că există o forță pe care nici nu o vedem, nici nu o luăm în calcul.

Însă, dacă o luăm în calcul, cred că nu putem decât să creăm o lume mai sigură şi mai sănătoasă.

Fireşte, deoarece sunt aflați sub influența vrăjii, oamenii care încearcă să îi controleze pe ceilalți nu înțeleg ce îi obligă să o facă. Când nu mai pot da vina pe alții şi îşi văd comportamentul tiranic, nu reuşesc să explice de ce o fac.

> *Îmi dau seama că dezastrul în care sunt este doar vina mea. Prea mult timp m-am agățat de convingerea că toate comportamentele mele rele vor înceta dacă ea ar face/nu ar face... (orice).*
>
> *– G.L.*

Ca şi Zee, pe care l-am cunoscut mai devreme, G.L. şi-a dat seama că toate comportamentele lui despotice îi „distruseseră" viața, dar era dezorientat şi, ca Zee, vroia să ştie „Ce mă face să acționez aşa?".

Dacă există o forță irezistibilă, care este aceasta?

Cunoaştem unele dintre forțe. Se scurg prin noi ca energia. De exemplu, simțim forțe creative, emoționale şi sociale deoarece suntem ființe creative, emoționale şi sociale. Să le studiem pe

scurt, astfel încât atunci când vom întâlni forța irezistibilă, să o putem vedea foarte clar.

Mai întâi, forța creativă: din nevoia de a ne folosi creativitatea, ne simțim obligați să folosim forța creativă pentru a aduce pe lume orice de la o carte atractivă, la o navă spațială uriașă, de la o felicitare făcută de mână, la știință, artă, instituții și familii. De vreme ce suntem deja creativi, creăm. Forța creativă ne face să creăm. Folosim în mod conștient această forță atunci când pregătim scena pentru inspirație și îi folosim energia pentru a ne pune în practică ideile.

Dar chiar și această forță poate fi întoarsă *pe dos*. De ce o astfel de forță uriașă – energia care vine din interior, care aduce creația și participarea în viață – ar fi dată în schimbul dezintegrării și distrugerii? Vom afla în curând. Dar mai întâi să ne uităm la celelalte două forțe – cea emoțională și cea socială.

Forța emoțională, ca și cea creativă, este irezistibilă. Suferim în cazul unei pierderi, radiem bucurie atunci când depășim un obstacol important și urmărim cu pasiune ceea ce ne interesează. Emoțiile ne dau puterea de a muncii, ne influențează alegerile și ne ajută să dăm sens experiențelor noastre. Emoțiile ne alimentează hotărârea de a apăra dreptatea, de a ne împotrivi opresiunii, de a ne rezolva problemele. Emoțiile ne colorează viața și fac posibil să înțelegem cât mai profund condiția umană. Dar chiar și forța emoțională poate fi întoarsă *pe dos*. Această forță uriașă, o energie care apare din interior, care aduce creația și participarea în viață, poate fi cedată în favoarea indiferenței, a ostilității și a urii.

În cele din urmă, privim forța socială. Suntem ființe sociale. De la apariția speciei noastre, am luat parte la cadrul social. În epocile trecute, am format clanuri și triburi pentru a supraviețui în sălbăticie. Acum construim organizații și instituții pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții.

Suntem obligați să avem contact cu ceilalți. Nici măcar un copil mic, ale cărui nevoi de hrană și căldură sufletească sunt

satisfăcute, nu poate supraviețui fără acest contact. Copilului care nu poate întinde mâna trebuie să i se întindă o mână sau va muri, atât de mare este nevoia lui de a-i simți pe ceilalți.

Dar nevoia de contact social poate fi şi ea întoarsă *pe dos.* Aceast ă forță puternică, o energie care se naşte din interior şi dă naştere creației şi participării în viață, poate fi înghețată în adâncurile reci ale tăcerii, ale izolării şi chiar ale paranoiei.

Dacă unii oameni distrug în loc să creeze, se înfurie în loc să simtă, se izolează în loc să stabilească legături, atunci în mod clar ei reacționează la o forță irezistibilă. Ce forță puternică, *atunci când nu este băgată în seamă,* întoarce pe dos forțele creativă, emoțională şi socială?

Aşa cum deja suntem ființe creative, emoționale şi sociale, suntem deja conectați. Şi, aşa cum suntem obligați să ne trăim natura creativă, emoțională şi socială, suntem obligați să ne trăim conectarea.

În mod clar, forța irezistibilă este însăşi conştiința umană care încearcă să-şi cunoască şi să-şi trăiască propria conectare. Înțelegerea acestui lucru are consecințe profunde în viața noastră de zi cu zi.

Atât de puternică este această nevoie, încât oamenii care nu sunt capabili să-şi trăiască propria conectare, atât cu ei însuşi, cât şi cu alții, îşi satisfac de obicei această nevoie creând o conexiune falsă cu o persoană închipuită, un grup închipuit sau cu o lume închipuită.

Doar atunci când conexiunea oamenilor cu sinele este pierdută sau întreruptă şi ei nu se mai pot lega prin înțelegere cu alții, se conectează în acest mod iluzoriu. Acest fel imaginar de legături creează conexiunea de control, iar ea este opusul celei empatice şi a celei adevărate. Le goneşte pe celelalte.

Să vedem acum felul în care cei aflați sub influența forței puternice caută conectarea. Acest lucru va servi şi drept recapitulare înainte de a începe să analizăm conexiunea şi independența adevărate.

Când oamenii sunt deconectați de ei înşişi, indiferent dacă este din cauza unei traume, a influențelor familiale sau culturale, a consumului de droguri sau a tuturor acestora, ei sunt „în afara firii lor". Dar au o nevoie irezistibilă de a se simți conectați atât cu ei înşişi, cât şi cu ceilalți. Dacă încearcă să îşi satisfacă nevoia într-un mod inconştient conectându-se mai întâi la o iluzie, nu la ei înşişi, apoi ancorându-şi iluzia în oameni sau grupuri reale, nevoia lor de conectare nu este satisfăcută. Aşa că încearcă să îşi păstreze conexiunea iluzorie. Astfel, devin dominatori.

În relațiile personale, eforturile unui dominator de a păstra iluzia pot ajunge până la abuzuri verbale sau fizice, trădări, violență şi uneori crimă. A fi conectat sau a deveni obiectul acestei conexiuni este tulburător şi îngrozitor.

Nefiind conştienți de acest lucru, dominatorii se stabilesc în martor, ca şi cum ar fi trăit acolo şi i-ar fi cunoscut acestuia realitățile interioare. Fără a şti despre forța irezistibilă sau despre posibilitatea unei conexiuni reale, dominatorii se simt amenințați neîntrerupt de independența martorului. În timp ce îşi apără „poziția", cuvintele lor capătă un sens îngrozitor despre care mii de oameni mi-au spus că este mai rău decât loviturile fizice.

- „Încerci să scapi."
- „Te joci cu focul."
- „Nu ştii când să te opreşti."
- „De fapt îți place să faci munca asta."

Când dominatorii intră astfel în realitatea altei persoane, se simt atât de conectați, atât de reancorați şi de corecți, încât nu observă separarea celuilalt, nici nu înțeleg impactul propriului lor comportament. Dar aproape toți cei cu care am vorbit mi-au spus că a fi obiectul unei conexiuni de control îi face să se simtă dezintegrați, ca şi cum ar fi fost dezmembrați din interior.

Criticând sau desconsiderând chiar şi o mică alegere, o mică părere, o convingere măruntă sau un sentiment al celuilalt, dominatorul, intenționat sau nu, se poate să fi început procesul de dezmembrare.

Dacă un dominator reuşeşte să definească persoana reală, acesta îşi pierde cel puţin ceva din conştiinţa de sine, prin urmare, ceva din libertatea lui. Dacă oamenii îşi bazează alegerile pe ceea ce li se *spune*, nu pe propria lor experienţă, pot apărea dificultăţi care să dureze o viaţă întreagă. Când oamenii îşi pierd sentimentul de sine, identitatea lor este trasată de confabulaţiile pe care le aud. „Cred că sunt prea sensibil. Ce se întâmplă cu mine?"

Când vraja funcţionează, deseori cei bine intenţionaţi nu ştiu ce li s-a întâmplat, însă nici martorii nu ştiu. În relaţiile dintre două persoane, rezultatul comportamentelor despotice este îngrozitor. Există o diferenţă între a defini o persoană şi a arunca în aer o clădire într-un act de terorism, dar ambele comportamente opresive îşi au originea în abordarea „închipuită" iraţională a dominatorului, doar o încercare de a se simţi conectat.

Încercând să se facă văzuţi şi auziţi, simţind lovituri şi şocuri asupra psihicului, martorii suferă de traume complicate de stresul posttraumatic.

Chiar şi când oamenii nu permit altei persoane să îi definească, dacă nu înţeleg natura controlului şi forţa irezistibilă din spatele conexiunilor de control, uneori îşi petrec întreaga viaţă încercând fie să îl facă pe dominator să se schimbe, fie să demonstreze că *ei* nu sunt aşa cum li s-a spus, aşa cum au fost caracterizaţi: că ceea ce au auzit despre ei nu este adevărat.

De exemplu, o femeie hărţuită sexual la locul de muncă nu şi-a dat demisia pentru a câştiga respect şi a dovedi că nu merita acele abuzuri. A plecat doar când nu a mai putut suporta să nu fie tratată ca o fiinţă umană. Atunci, deja nimeni nu mai credea că fusese hărţuită sexual. Dacă fusese, „De ce a stat atât de mult?" se întrebau colegii ei.

Nimeni nu îi poate dovedi unui dominator că greşeşte în privinţa lui. Doar aceste eforturi nu rup vraja. De fapt, cu cât mai autentic şi mai puternic devine martorul, cu atât mai ameninţaţi se simt dominatorii şi, astfel, cresc atacurile care întăresc strânsoarea.

În mod clar, controlul nu înseamnă doar a determina pe cineva să facă ceva. Înseamnă că cei aflați sub influența vrăjii se luptă pentru a evita să se simtă rătăciți – deconectați în viața de zi cu zi. Așa cum persoanele care întâlnesc dominatori sunt adesea surprinse să afle de ce oamenii ar vrea să îi controleze, și dominatorii, la rândul lor, sunt surprinși să descopere diferitele iluzii în care au trăit, dar și frica pe care au ținut-o la distanță cu legăturile lor inverse.

În cele mai grave cazuri, dominatorii încearcă să scape lumea de cei care nu sunt așa cum „ar trebui să fie", care nu sunt ca oamenii lor închipuiți. Hitler este un exemplu perfect al acestei extreme. În copilărie, a fost deconectat de sine însuși din cauza unui abuz oribil[10].

Atunci când oamenii creează o lume închipuită, una fără oameni „diferiți", de exemplu, și fixează alți oameni în lumea lor imaginară, așa cum a făcut Hitler, își pot exercita puterea asupra multora. Pot chiar declanșa un război.

Unii oameni intră și ies de sub influența vrăjii (sunt departe de extremă). Atunci când trăiesc sub un stres extraordinar sau când suferă de un dezechilibru chimic, ei pot ajunge brusc în afara firii lor. Dacă nu reușesc să se agațe de ei înșiși, pot încerca să se agațe de altul, definindu-l. Însă deoarece nu sunt atât de puternic influențați de vrajă, încât să nu îl poată auzi pe celălalt, ei ascultă atunci când le este arătat comportamentul pe care îl au. Își cer iertare și încearcă să obțină ajutorul de care au nevoie. Uneori, nu le trebuie decât de un semn care să le arate că vraja se lasă asupra lor.

Înțelegerea forței irezistibile, adică a nevoii de a-și trăi propria conectare, le oferă celor aflați sub influența vrăjii o ocazie de a alege conștient să înceteze să se mai prefacă.

Capitolul XXVI

Adevărata conectare

Pe scurt, a te simți conectat înseamnă să îi percepi pe ceilalți ca pe o parte importantă a întregului.

Este foarte important să ştii că suntem cu toţii interconectaţi într-un mod real, dar misterios. Suntem conectaţi unii la alţii prin umanitatea noastră şi suntem conectaţi la lumea din jur deoarece facem cu toţii parte din natură. Aceste cunoştinţe îi ajută pe dominatori să renunţe la conexiunile de control. Chiar şi atunci când se simt rătăciţi, deconectaţi de ei înşişi, dacă ştiu că sunt, de fapt, conectaţi la toţi, teama şi anxietatea lor scad.

De asemenea, astfel de cunoştinţe îi ajută pe martori să reziste atacurilor psihice: *Am dreptul să fiu aici. Sunt parte din univers. Nu pot fi şters.* A şti despre interconectarea noastră este important dacă vrem să înţelegem pe deplin ce înseamnă controlul.

O conexiune empatică este mijlocul prin care ne trăim firesc interconectarea. Empatia trece de la o persoană la alta şi se naşte din faptul că deja suntem conectaţi. Chiar şi copiii, dacă nu sunt în afara firii lor, simt empatia de la vârsta de doi ani, după cum s-a şi demonstrat[11].

Deşi auzim despre interconectarea noastră în literatura populară, de la domeniul teoriei sistemelor, până la operele lui Deepak Chopra, nu am dat atenţie răului care apare dintr-o ignorare a acestor cunoştinţe.

Am vorbit cu oameni care doreau cu disperare să renunţe la iluziile lor şi să înveţe să creeze cu blândeţe şi cu sinceritate legături cu ceilalţi, mai ales cu cei care le erau cei mai apropiaţi. Deşi teama şi amintirea încercărilor eşuate le stăteau în cale, o conştiinţă conceptuală, cel puţin, a interconectării lor i-a ajutat să renunţe la conexiunile de control, să înceteze să se mai agaţe de ceilalţi şi să accepte ideea că poate, doar poate, nu vor muri.

Când se confruntă cu fricile şi sentimentele lor, dominatorii pot începe să se conecteze interior. Când suntem conectaţi interior, ştim ce trăim. Ne cunoaştem sentimentele, senzaţiile şi intuiţiile şi suntem capabili să le evaluăm şi să le integrăm. Le dăm un sens. Nu avem nevoie să ne conectăm cu o iluzie.

Oamenii care îşi cunosc lumile interioare se simt conectaţi la ei înşişi – trăindu-şi conexiunea interioară. Şi atunci îşi simt

conectarea cu ceilalți – trăindu-şi *inter*conexiunea. Prin urmare, nu depind de conexiuni de control pentru a se menține ancorați. Sunt ancorați în interiorul lor.

Unul dintre motivele pentru care unora le este greu să îşi trăiască propria conectare interioară este cultura occidentală care a fost nu doar concentrată spre exterior, pe excluderea experienței interioare, dar care a şi adoptat o filosofie a dualității. Aceasta presupune că puterea şi grația universului, a Tot Ceea Ce Există, este ceva atât de separat, încât atunci când spunem Dumnezeu, deja ne referim la ceva ce este distinct de noi, ca şi cum nu am face parte din intenția divină – o parte a tot ceea ce există. Această dualitate, ca un cadru spiritual, poate acționa ca o lentilă care exclude trăirea conectării.

În loc să înțeleagă că fac parte din tot şi că, prin urmare, sunt deja conectați cu ceea ce este suprem, unii oameni au fost influențați să plaseze „Marele Tot" în exteriorul lor. Au imaginat un bărbat, „Dumnezeu", sau o femeie, „Zeiță", şi în loc să vadă această imagine ca reprezentând Tot Ceea Ce Există sau chiar ce este mai bun din ceea ce se află în fiecare dintre noi, au încercat să rezolve dihotomia devenind plăcuți pentru ceea ce este dincolo de ei. În acest fel, s-au îndepărtat pe ei înşişi de natura existenței lor, a conectării lor, prin urmare, a minunii ființei lor.

Contemplarea misterului spiritului uman, a universului însuşi, oferă posibilitatea ca divinul să ne pătrundă şi să ne sprijine prin fiecare atom al ființei noastre. Aminteşte-ți despre femeia care a găsit puterea de a părăsi secta în care se născuse: „Şedeam în beznă în mijlocul naturii şi am trăit sentimentul comuniunii cu ceva real".

De vreme ce conexiunile de control şi unirea împotriva altora sunt substitute obişnuite, dar triste pentru lucrul adevărat – un sentiment de conectare – să cercetăm unele dintre modurile în care ne putem realiza interconectarea. Unul dintre cele mai simple este o trăire naturală a comuniunii.

Oamenii povestesc tot mai des despre ceea ce poate fi cel mai bine numit o „trăire a comuniunii", adică perceperea lumii ca fiind atât de „reală", încât simt comuniunea cu ea. Cunoscutul psiholog Abraham Maslow a descris multe dintre aceste experiențe[12]. Oamenii spun că atunci când au o astfel de experiență, percepția lor despre lume se schimbă brusc. Lumea pare să devină ei şi ei, *Ea.* Se simt în comuniune cu tot.

Mi-am întrebat patru prieteni: „Ai avut vreodată sentimentul că eşti una cu lumea?" Fără ezitare, cu toții mi-au răspuns afirmativ. Unii au simțit de mai multe ori acest lucru. Şi-au descris experiențele în mod similar, ca fiind de neuitat – o senzație profundă de pace, de bine şi de atemporalitate. S-au simțit în siguranță. Un bărbat mi-a descris felul în care a perceput comuniunea ca având loc pe o perioadă de mai multe zile în timp ce un prezent atemporal îi pătrundea în conştiință.

Diferite tradiții descriu această trăire în mai multe feluri: un moment de un farmec uimitor, o experiență de transformare, iluminare şi aşa mai departe.

Mulți oameni descoperă că practica de a scrie în jurnal – câteva minute pe zi petrecute pentru a intra în legătură cu propriul sine – pot da naştere unui sentiment de comuniune cu întregul. Poate că astfel de practici sunt la fel de importante pe cât afirmă susținătorii lor, mai ales având în vedere consecințele deconectării.

De asemenea, ne putem înțelege interconectarea privind la originile religiilor construite în jurul acestor cunoştințe. Sensul de bază al religiei, acela de a se întoarce spre interior, sugerează un mod de a ne aminti interconectarea prin trăirea ei de la interior spre exterior. Conectarea noastră cu universul este atestată şi de culturile diferitelor populații indigene, cum ar fi amerindienii, a căror cosmologie se bazează pe această realitate.

În ultimii ani, mişcarea de protejare a mediului ne-a făcut conştienți de cât de conectați suntem cu toții de fiecare parte a ecosistemului planetar. Când mâncăm un aliment, ne introducem

selectiv în organism o parte din mediul nostru înconjurător. Fizicianul David Bohm scria:

> Pe măsură ce planta se formează, este susținută și dizolvată de schimbul de materie și energie dintre ea și mediu, în care punct putem spune că există o distincție clară între ce este viu și ce nu? În mod clar, o moleculă de dioxid de carbon care trece de învelișul unei celule dintr-o frunză nu „prinde viață" dintr-odată, așa cum nici o moleculă de oxigen nu „moare" atunci când este eliberată în atmosferă. Mai degrabă, viața însăși trebuie privită ca făcând parte, într-un sens, dintr-un tot care include planta și mediul ei înconjurător.

Vreme de mulți ani, înainte de revelațiile fizicii cuantice, oamenii credeau că universul era ca un motor – că era predictibil într-un mod mecanic și că era făcut din obiecte separate. La un anumit nivel, această perspectivă ne ajută. De exemplu, din această perspectivă, traiectoria unei mingi sau a unei rachete poate fi calculată. Totuși, la începutul secolului XX, această perspectivă mecanică a fost luată în discuție și, odată cu dezvoltarea fizicii cuantice, a apărut un mod complet nou de a percepe universul.

Fizica cuantică ne spune că suntem compuși din ceva atât de mic, încât are o formă de vibrație, vid, nevăzut și că într-un mod interconectat, schimbarea dintr-un loc provoacă schimbare în altul. Ceea ce percepem ca materie este, în esență, spațiu gol, iar viața se naște din ceva nevăzut – un fel de vibrație care nu poate fi cunoscută decât percepându-i efectele. Acesta este nivelul cuantic – miezul problemei.

Putem lua în calcul realitatea cuantică nevăzută a lumii fizice și realitatea personală nevăzută a fiecărei persoane. Din această perspectivă, în cel mai simplu mod de exprimare, există două realități nevăzute. Acestea par să se unească în ceea ce numim *minte*.

Teoria sistemelor (a haosului) s-a dezvoltat împreună cu fizica cuantică. Această ştiinţă ne spune că la nivel cuantic nişte sisteme nevăzute organizează totul. Acestea creează ordine din haos într-o complexitate şi o diversitate tot mai mari. Din această perspectivă, ele funcţionează ca mintea şi noi interacţionăm cu ele. Unii oameni spun, mai simplu: „Neştiute sunt căile Domnului".

Capitolul XXVII

Cel mai ciudat paradox

De vreme ce libertatea ne alimentează individualitatea, permițându-ne să ne definim pe noi înşine şi să creăm un sens, libertatea noastră de alegere este dumnezeiască.

În călătoria de explorare prin labirintul comportamentelor iraționale întreținute în lumea noastră, ne-am confruntat cu câteva paradoxuri foarte ciudate, însă cel mai ciudat lucru dintre toate de-abia acum urmează: faptul că suntem o parte din Tot şi despărțiți de Tot, în esență atât separați, cât şi *deja* conectați. Să analizăm acest lucru, deoarece eliberarea noastră de opresiune se bazează pe înțelegerea acestui lucru.

În mod paradoxal, ne putem simți cel mai puternic independența atunci când ne simțim cel mai puternic conectarea interioară, adică acea legătură a noastră cu propriul sine, dar şi interconectarea noastră, ceea ce înseamnă conexiunea cu totul. Am văzut că oamenii care nu îşi cunosc conectarea interioară, cel puțin intelectual, se comportă ca şi cum *ar fi* altcineva; *eu sunt tu – suntem atât de apropiați, încât ştiu ce gândeşti, ce vrei etc.*

Religia şi ştiința luminează realitățile noastre nevăzute şi interconectarea, dar ne şi conduc la înțelegerea faptului că suntem, paradoxal, şi separați. De exemplu, religiile ne spun că suntem interconectați, dar şi că suntem responsabili pentru eul nostru individual. Ştiința ne spune că suntem cu toții interconectați – *acțiunea* de a observa îi afectează pe cei observați – dar şi că *există* un observator care este actorul *independent*.

Un alt mod de a înțelege paradoxul de a fi atât conectat, cât şi separat în acelaşi timp este să ştii că eşti, într-un sens, despărțit de natură (observând-o) şi în altul, eşti o parte din natură (format din ea).

Chiar şi trăirea personală a comuniunii ne demonstrează independența şi conectarea simultană. Când oamenii simt că sunt una cu totul, ei simt şi că sunt *independenți* şi despărțiți de tot. Sunt autonomi şi complet funcționali în viața de zi cu zi. Pot vorbi despre trăirile lor sau şi le pot aminti. Nu sunt dizolvați în unicitate. Dacă ar fi, nu ar exista un sine separat care să aibă trăirea şi să şi-o amintească.

Faptul că suntem atât conectați, cât şi separați are o semnificație extraordinară, deoarece toate dovezile arată că a cunoaşte acest

lucru este extrem de eficient în dizolvarea nevoii şi preferinţei de a stabili o conexiune inversă.

De exemplu, o femeie care m-a consultat se conecta invers cu fiica ei: „Nu vrei să faci asta." „Nu ştii despre ce vorbeşti." „Nu asta crezi." „Nu o să faci nimic în viaţă." Vreme de mai bine de treizeci de ani, fiica încercase să îşi facă mama să o vadă şi să o audă. Dar mama, pe care o voi numi Vie, stabilea o legătură doar cu „fiica ei închipuită". Vie „ştia" ce spunea fiica ei, ce vroia, ce ar fi trebuit să facă, ce încerca să facă, ce avea să i se întâmple în viitor şi aşa mai departe.

După ce am vorbit cu Vie şi ea a participat la unul dintre workshopurile mele, a înţeles că acţionase irațional față de fiica ei. După ce Vie a înţeles că nimeni nu putea şti ceea ce ea susţinea că ştia despre fiica ei, că acestea erau iluzii create de vrajă, că fiica ei era *independentă* şi, cel mai important, că aveau mai mult decât o conexiune genetică, faptul că erau *conectate* în spirit, s-a trezit şi a văzut ce făcuse.

A fost surprinsă atunci când şi-a dat seama că încercase să îşi controleze fiica. Fusese complet inconştientă de impactul comentariilor ei.

Vie a renunţat la fiica imaginară. Şi-a deschis inima spre conectarea interioară în ciuda durerii pe care a găsit-o în suflet. Confruntându-se cu trăirea ei interioară, a construit treptat o legătură solidă cu sine însăşi. Nemaifiind în afara firii ei, Vie a putut să rămână independentă față de fiica ei. A putu-o vedea şi auzi „ca pe o persoană distinctă". Vie a progresat atât de mult, încât a reuşit chiar să îşi roage fata să o anunţe dacă era neatentă şi se conecta invers pentru scurt timp. Fiica a fost atentă la vrajă şi i-a arătat-o mamei când aceasta s-a apropiat. În cele din urmă, Vie şi-a rezolvat problema.

Ne cunoaştem independenţa în multe feluri. De exemplu, realităţile personale se află între graniţele noastre psihice; avem libertatea de a alege; ne autodefinim şi avem identităţi individuale.

Să aruncăm o scurtă privire asupra independenței noastre în cadrul conectării.

Ca o celulă, fiecare dintre noi este independent şi, în acelaşi timp, „parte" dintr-un întreg mai mare. De fapt, granița noastră psihică nu face doar deosebirea între noi independenți, dar le şi permite altora să stabilească o legătură cu noi. Când doi oameni comunică între ei, dacă identitatea fiecăruia *nu* este distinctă şi independentă, nu există un „altul" cu care să stabileşti o legătură.

În cazul relațiilor, dacă oamenii nu îşi văd partenerii ca fiind independenți, nu pot iubi. De exemplu, când un soț violent spune: „O iubesc prea mult!", el nu vorbeşte despre „ea", ci despre ursulețul de pluş. În această situație, când o persoană reală înlocuieşte ursulețul, aceasta este bătută.

Vraja, inclusiv iluzia ursulețului de pluş, ne oferă un mod de a şti şi de a vorbi despre conexiunile de control şi despre cum este să fii obiectul iluziilor cuiva. Ne permite să înțelegem de ce se comportă oamenii irațional, de ce încearcă să îi controleze pe alții, de ce nu pot vedea şi respecta independența celuilalt şi, prin urmare, de ce se opun forței irezistibile indiferent de intențiile lor.

Cercetarea paradoxului conectării şi al independenței noastre simultane ne conduce la o comoară uriaşă. Aceasta ne ajută să explicăm paradoxul şi este ceva care se opune direct comportamentelor tiranice şi dominatoare.

Libertatea, asemeni conştiinței, se naşte din univers şi se scurge prin noi ca Dumnezeu coborând asupra lumii. Prin libertate suntem cu toții conectați. În această privință, libertatea ne uneşte independența şi conectarea. Aparține atât fiecăruia dintre noi, cât şi tuturor la un loc. Este individualizată în fiecare dintre noi atunci când facem alegeri. Când ne exercităm libertatea, conectându-ne la univers, ne afirmăm şi ne trăim independența.

Capacitatea noastră de a alege este cea mai simplă formă de libertate. Atunci când ne definim, alegem. Când dăm sens experiențelor noastre, de asemenea alegem. Cu cât suntem mai

conştienți de noi înşine şi de experiențele noastre de zi cu zi, cu atât suntem mai capabili să ne exercităm puterea libertății – puterea de a alege. Libertatea depinde de claritate. Nu ne putem exercita libertatea dacă suntem confuzi. Şi, fireşte, a fi definit invers îi zăpăceşte pe oameni. Conexiunile pe dos apar din confuzia dominatorului, iar comportamentele dominatoare şi despotice creează confuzie. Când ne definesc alții, libertatea noastră este atacată, deoarece ne este atacată conştiința.

Între conştiință şi libertate există o legătură intrinsecă. Fără libertate, conştiința scade. Fără conştiință, libertatea scade. Dacă ne pierdem libertatea de alegere, însăşi viața îşi pierde sensul. Disperarea ocupă locul gol lăsat de sensul pierdut.

Atunci când Jack, pe care l-am cunoscut la începutul călătoriei noastre, a fost definit invers, adică din exterior spre interior, el a devenit confuz. Libertatea de a se defini singur şi de a-şi înțelege trăirile i-a fost luată. „Cred că nu mă doare."

La nivel profund, comportamentul care atacă libertatea neagă universalitatea acesteia (conectarea) şi expresia ei unică (independența).

În următorul capitol, vom intra pe teritoriul ruperii vrăjii. Tot ce am descoperit până acum ne va fi de folos. Am văzut cum şi de ce creează oamenii conexiuni de control, dar şi ce îi împinge să o facă. Acum este clar că ruperea vrăjii apără nu doar libertatea noastră, ci libertatea însăşi. A deveni o persoană care rupe vraja este o problemă de conştiință.

Capitolul XXVIII

Ruperea vrăjii

Vraja poate fi ruptă doar dacă îți aduci aminte felul în care ai intrat sub influența ei, cuvintele şi incantațiile folosite.

Într-un anumit sens, vraja vrea să fie ruptă, deoarece este o serie de iluzii care se opun forței irezistibile.

Te invit să îți imaginezi forța ca pe un râu rapid, dar destul de puțin adânc. Cu cât mai mulți oameni merg împotriva curentului, cu atât mai agitat devine acesta. Dacă o sută de oameni ar merge împreună în amonte, am vedea formându-se un baraj, gata să se rupă pentru a inunda oamenii, asemeni unui război care îi afectează pe toți.

La fel se întâmplă şi cu noi. Dacă oamenii se conectează invers, înaintează împotriva forței irezistibile, în acest caz, forța conştiinței umane care vrea să îşi cunoască şi să îşi trăiască propria conectare.

Am văzut că problemele legate de oameni (deosebite de alte probleme ca seceta, molima şi alte dezastre naturale) au efecte care merg de la suferință psihică şi durere emoțională până la vreo formă de război casnic, pe străzi şi între țări. Abuzul verbal, violența, urmărirea, hărțuirea, extremismul, violența dintre găşti, tirania, terorismul şi invaziile teritoriale sunt încercări de controlare a celorlalți făcute de cei aflați sub influența vrăjii.

Suferința şi neînțelegerile care afectează viețile a milioane de oameni sunt mesaje clare care trebuie să ne spună ceva. Aşa cum o durere fizică puternică spune că ceva nu este în regulă, la fel face şi durerea psihică răspândită prin toată lumea. Indiferent de forma pe care o ia, este un semn că oamenii au uitat ce este real şi ce nu, ce este închipuit şi ce nu, cine sunt ei şi cine nu.

Putem găsi feluri de a ne aminti, de a umple golul, abisul care îi face pe cei deconectați şi disperați să acționeze împotriva altora şi uneori chiar împotriva lor înşişi? Se poate face ceva pentru a rupe vraja acum, când există aici de atât de mult timp?

Oare este nevoie de un act eroic măreț pentru a face ceva care să sprijine viața? Oare un martor ar trebui să conducă o armată, să devină misionar sau să se alăture unui grup de rebeli pentru a aduce conştiința într-o lume chinuită, pentru a rupe vraja? Nu cred.

La începutul călătoriei prin labirintul de comportamente iraționale întrețesute în lumea noastră am analizat importanța contextului. Am descoperit că dacă ştim contextul în care se petrece ceva, putem înțelege acel lucru. Oamenii care au uitat de ei înşişi, care au uitat de conectarea lor şi de felul în care au devenit deconectați, care au uitat cum au creat conexiuni false şi care, în tot acest timp, au crezut că celălalt era ursulețul de pluş înțeleg că principalul context în care trebuie să îi perceapă pe ceilalți este că ei sunt ceilalți, adică oameni distincți.

Celălalt este o persoană diferită cu o realitate diferită care împarte o umanitate comună. Oamenii îl aud pe celălalt. Își amintesc de independența lor şi îşi amintesc, plini de curaj, de ei înşişi.

Astăzi am înțeles că ea nu este problema, ci doar un element care îmi aminteşte de problema reală.

– S.N.

Dacă vor, cei aflați sub influența vrăjii se pot trezi din lumea lor de vis văzând vraja aşa cum este ea şi amintindu-şi cum se simt sub puterea ei. Înfruntându-şi curajos independența şi punându-şi încrederea în conectarea lor reală, ei pot găsi forța de a sta pe propriile picioare, separați de celălalt. Dacă acceptă realitatea interconectării lor, dar şi a independenței lor, ei pot, cu această dublă cunoaştere, să înceapă să pună în practică ceea ce până atunci păruse imposibil. Pot întrerupe influența pe care o are vraja asupra lor. Şi pot trezi şi conştiința altora.

Curajul le permite celor aflați sub influența vrăjii să persevereze, să creeze conexiuni interioare cu ei înşişi şi conexiuni empatice cu ceilalți, să meargă spre adevăr indiferent cât de înspăimântați ar fi.

Scopul unei persoane care rupe vraja este să fie tot mai atentă la comportamentul provocat de vrajă, să îi trezească pe cei aflați

sub influența ei, să atragă atenția asupra problemei şi să îi lumineze pe cei care s-au conectat invers la o altă persoană sau la un grup, astfel încât oamenii aflați sub influența vrăjii să poată trece de la tacticile de control inconştiente la comportamente conştiente şi reciproc benefice.

Vom explora teritoriul ruperii vrăjii pentru a găsi moduri de a o risipi, ținând cont că în unele locuri şi situații aceasta nu poate fi îndepărtată. În schimb, ca o ceață toxică, se va risipi în cele din urmă, sub lumina conştiinței colective.

Chiar acum există o nouă tendință de conştientizare a faptului că a trăi deconectat devine tot mai greu. Pur şi simplu nu se merită, iar conectarea inversă nu este mai bună. Tot mai mulți martori reacționează la comportamentele tiranice în feluri care servesc drept un semnal de alarmă pentru cei aflați sub influența vrăjii.

Dominatorii învață că obțin opusul a ceea ce vor atunci când se află sub influența vrăjii. Când văd vraja aşa cum este ea cu adevărat, vor să iasă de sub puterea ei. Nu vor să îşi trăiască viața captivi într-o iluzie.

Dominatorii observă că:

- Atunci când minimalizează pe cineva crezând în acelaşi timp că nu au dat dovadă de sentimente de inferioritate, ci de propria lor superioritate, au înțeles pe dos.
- Atunci când contrazic ideile şi părerile unei persoane crezând în acelaşi timp că nu au dat dovadă de ignoranță, ci de inteligență, au înțeles pe dos.
- Atunci când definesc pe cineva crezând în acelaşi timp că nu l-au îndepărtat, ci că sunt mai apropiați ca niciodată, au înțeles pe dos.
- Atunci când dau ordine crezând în acelaşi timp că nu şi-au arătat frica de independență, ci neînfricarea, au înțeles pe dos.

Martorii observă că atunci când oamenii sunt în afara firii lor sau au aflat împotriva cui să fie, nu acționează rațional. Se joacă de-a „hai să ne prefacem".

Zilnic, tot mai mulți martori observă lucrurile iraționale pe care le aud. Atunci când cineva îi defineşte, ei nu mai încearcă să explice şi nici nu se mai întreabă: „Ce fac greşit?". În schimb, întreabă: „Cine inventează ceva, jucându-se de-a «hai să ne prefacem?»"

Să analizăm câteva afirmații de definire pentru a vedea cât de iraționale sunt:

- Crezi că eşti mai deştept decât ceilalți. Crezi că pot să trec cu vederea asta. Nu îți dai seama cât de mult muncesc. Crezi că sunt un nenorocit.
  Nimeni nu ştie ce gândeşti sau ce înțelegi.
- Nu trebuie să îți notezi asta, doar să ții minte.
  S-ar putea să ai nevoie să îți notezi ca să nu uiți.
- Cauți ceartă.
  Cauți ajutor sau altceva.
- Mă ataci.
  Nu ai făcut decât să spui ce te deranjează.
- Ai vrea să dea un camion peste mine!

Acest ultim comentariu irațional mi-a fost împărtăşit de un martor ieri. Este real, aşa cum sunt toate. Şi, fireşte, nimeni nu ştie ce îți doreşti.

Deşi este evident că afirmațiile de definire de mai sus sunt „prostii", martorii au petrecut nenumărate ore contrazicându-le, încercând să îi facă pe cei care se prefac să înceteze să se mai prefacă, să înceteze să mai inventeze ce gândesc ei, ce vor, ce spun, ce îşi doresc etc. Dar nu pentru mult timp. Tot mai mulți martori înțeleg că a contrazice şi a explica sunt eforturi irosite pe oameni care nu pot auzi persoanele reale. Comentariile care îi definesc sunt fie confabulații create să explice teama şi furia provocate de semnele de independență, fie încercări de a reduce persoana autentică pentru a face loc celei închipuite.

Într-un cuvânt, un răspuns la un nonsens, unul care rupe vraja este „Ce?". Când l-am folosit prima dată, nu am crezut că avea să fie prea eficient. Fireşte, m-am gândit, aş fi putut găsi ceva mai

inteligent. Dar acum, odată cu trecerea timpului, îmi dau seama că acest răspuns a fost de fapt foarte eficient. Nu am căzut în capcana de a încerca să explic, iar „Ce?" a fost util din mai multe motive.

Nonsensurile nu pot fi înțelese. Spunând „Ce?", persoanele care rup vraja nu dau dominatorilor impresia că lumea lor închipuită este reală. De fapt, aceştia nici nu vor să încerce după ce înțeleg clar că un semn al vrăjii este comportamentul irațional.

Atunci când o persoană care rupe vraja răspunde la un nonsens întrebând „Ce?", de obicei dominatorul spune ceva la fel de lipsit de logică. Pentru a avea efect, martorul repetă: „Ce?" şi aşa mai departe.

Dacă auzi pe cineva că îți spune ce ar trebui să faci, să fii, să fi fost etc. şi spui „Ce?", se vor întâmpla câteva lucruri bune.

1. „Nu poți auzi" nonsensul, aşa că nu îl recepționezi, nu te întrebi despre el, nu încerci să îl desluşeşti sau să explici de ce nu este adevărat.
2. Spunând „Ce?", nu poți fi acuzat de întrerupere. Până la urmă, nu ceri decât lămuriri şi este responsabilitatea vorbitorului să se exprime rațional şi să încerce din nou dacă nu s-a făcut înțeles.
3. Persoana care ți-a vorbit are ocazia să se gândească „Ce-am zis?" şi este posibil să retracteze frazele iraționale şi să le transforme într-unele raționale.
4. Persoana care a încercat să te definească descoperă că este imposibil să o facă.
5. De fiecare dată când spui „Ce?", persoana care te defineşte are o altă ocazie de a-şi aminti ce a fost spus şi de a ieşi de sub influența vrăjii.

Dacă ai pus o întrebare şi nu primeşti un răspuns potrivit, pur şi simplu repetă întrebarea.

Când un cuplu se implică în ruperea vrăjii, îi invit pe cei doi să se unească împotriva ei. Deseori le propun să programeze o perioadă pentru o discuție utilă – o zi, o jumătate de oră, de două

sau trei ori pe săptămână. Unii descriu această perioadă ca pe un timp sacru.

Iată câteva îndrumări:

1. Dacă oricare dintre persoane aude că este definită de cealaltă, să spună: „Ce?". Acest lucru îi dă persoanei care a vorbit şansa să se audă şi să reacţioneze potrivit, să spună, de exemplu: „Nu ştiu de ce am zis asta". Sau: „Asta n-a ieşit bine. Am vrut să spun...".
2. Ambii oameni intră în comunicare cu intenţia de a auzi, de a răspunde şi de a stabili o legătură cu celălalt într-un mod blând şi empatic.
3. Persoanele serioase care rup vraja îşi ţin reportofoanele deschise, pe masă, pentru a putea reda ce au spus, în situaţiile în care uită.

A rupe o conexiune de control poate părea o sarcină simplă, dar este foarte greu pentru dominatorii cronici să stea pe propriile picioare. Libertatea de a fi independent, de a-şi aminti de el însuşi şi de a-şi dezvolta conectarea interioară, de a renunţa la „ursuleţul de pluş" seamănă cu moartea pentru dominator. *Dacă sunt independent, eu unde voi fi? La ce voi fi conectat?* Pe de altă parte, nu este uşor pentru martori să spună doar „Ce?".

Dacă martorii nu înţeleg pe deplin conexiunile de control şi forţa irezistibilă din spatele lor, de obicei încearcă să explice: „Nu la asta m-am gândit", „Nu asta am vrut să spun" etc. Vor foarte mult să se facă auziţi şi văzuţi chiar de persoana care în acel moment nu îi vede şi nu îi aude.

> *Una dintre întrebările cu care m-am luptat este de ce am fost atât de orb şi incapabil să o aud atunci când se exprima?*
>
> *– V.C., Arizona*

Unele acţiuni *împotriva* oamenilor sunt cunoscute a fi atât de malefice, încât sunt tabu, iar unele acţiuni pentru oameni sunt

tratate ca tabuuri deoarece pun în pericol conexiunile de control şi legăturile făcute împotriva celorlalți.

De exemplu, unii martori care se află sub influența celor aflați în puterea vrăjii se tem că dacă protestează, dacă au grijă de ei înşişi şi dacă îşi urmăresc interesul, vor fi evitați. Şi, în unele cazuri, chiar aşa se şi întâmplă. Unii cred că dacă obiectează la definițiile pe care li le dau alții vor fi atacați şi, în anumite situații, aşa este. Pentru unii, a rupe vraja este ca şi cum ar încălca un tabu.

Dacă te îndoieşti de tine însuți, întreabă-te dacă gândurile care îți trec prin minte provin de la ceva ce ai auzit despre tine sau de la felul în care ai fost tratat. Dacă te simți paralizat, incapabil să acționezi sau să iei o hotărâre, se poate ca alegerile, acțiunile şi ideile tale să fi fost contrazise, discreditate sau trivializate.

Decât să îşi pună în pericol individualitatea, unii oameni caută azil politic sau părăsesc mediile violente. Caută locuri în care alții să nu le atace granițele psihice şi/sau fizice. Cu toate acestea, unii martori consideră că nu sunt capabili să părăsească o relație dăunătoare nici măcar atunci când este în interesul lor şi al copiilor lor să o facă. Li se pare că încalcă un tabu dacă încearcă să trăiască pe cont propriu. Îi îngrozeşte să se întoarcă împotriva vrăjii – au sentimentul că sunt sortiți pieirii.

Femeilor, mai ales, se poate să li se fi spus că ar trebui să fie în stare să îşi facă relațiile să funcționeze, indiferent ce s-ar întâmpla, sau că independența nu este feminină. Bărbaților, în special, se poate să li se fi spus că trebuie să îi conducă pe alți adulți, că nu trebuie să renunțe niciodată şi că nu trebuie să recunoască faptul că au mințit sau că au fost răniți.

În unele culturi, dacă rupi o conexiune de control, eşti evitat, înstrăinat de societatea care a creat acel tabu, de cei pe care îi cunoşti, de cei la care cauți acceptare. Chiar şi dumnezeul lor, se spune, se va întoarce împotriva ta. Dar a inventa ce va face

Dumnezeu este doar un alt mod de a stabili o conexiune inversă. În familiile opresive chiar şi a păstra o relaţie de la distanţă poate fi interzis.

Unei tinere foarte inteligente, pătrunse de cultura familiei ei, părinţii îi spuseseră că nu putea merge la o universitate excelentă deşi fusese acceptată şi toate cheltuielile erau plătite. De ce? Deoarece familia o definise ca pe un partener în gospodărie. Pur şi simplu le plăcea să o aibă prin preajmă.

A rupt conexiunea de control a familiei plecând şi acceptând ocazia pe care meritele ei i-o oferiseră. Deşi familia numea tradiţie încercarea lor de a o controla, a avut curajul să r upă vraja. Alegând să îşi trăiască propria viaţă, ea s-a transformat din martor într-o persoană care rupe vraja.

Uneori, a prinde vraja în timp ce coboară îi poate opri progresul. Jean se întâlnea cu Jay de aproape un an, când m-a vizitat pentru a discuta strategii despre care ea spera că aveau să îl trezească. Jay era un tip amuzant, respectat în meseria lui şi apreciat de către colegi. Dar începuse să îi să spună „chestii ciudate" lui Jean. Ea vroia să rupă vraja. Spera să îl trezească din „ciudăţenia" lui.

– Ce spune? am întrebat eu.

– De exemplu, a zis ea, am ieşit să luăm cina la un restaurant drăguţ şi eu am comandat felul meu preferat, iar el a spus: „Ai gusturi îngrozitoare". Am fost uluită. Nu am ştiut ce să zic. Cum pot să abordez un astfel de comportament? Spune destul de des lucruri de genul ăsta.

(M-am gândit că probabil Jean avea să aibă multe ocazii să spună „Ce?". Şi m-am întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă Jay l-ar fi întâlnit pe Joe, cel pe care l-am cunoscut mai devreme în incidentul pizza/linguini). Pentru a-l pregăti pe Jay pentru schimbarea de comportament a lui Jean şi pentru a-i da ocazia să se trezească, i-am propus acesteia un plan.

Ce părere ai despre asta? Data viitoare când vă întâlniți, crezi că ai putea să îi spui ceva de genul ăsta? „Dintr-un motiv ciudat, într-un fel pe care îmi este greu să îl descriu, uneori te aud spunând câte ceva care sună ca şi cum ai pretinde că tu eşti eu. Ți s-a părut vreodată că eşti eu?"

Dacă alegi să urmezi această idee şi chiar îi zici asta, este probabil ca el să spună că întrebarea e absurdă şi se te întrebe la ce te referi. Acesta ar fi momentul în care să zici: „Îmi este greu să descriu, dar dacă în viitor mai am această impresie, voi spune «Ce?» până când voi înțelege ce se întâmplă".

Probabil că nu va da atenție. S-ar putea chiar să nu audă ce îi spui.

Jean a încercat această abordare. Treptat, Jay a observat ce făcea.

Mary şi Mick s-au înțeles bine o vreme. Apoi, după ce s-au căsătorit, Mick a început să intre sub influența vrăjii. De exemplu, Mary l-a întrebat pe Mick ce părere avea despre o problemă pe care o avea ea la serviciu. Pe un ton furios, Mick a zis: „Ți-am spus ce părere am când te-am sunat. Doar că nu ai ascultat".

Robotul telefonic îi oferea dovada că nu era nebună. Nu vorbiseră de când ea îi lăsase mesajul în care îi spunea despre problemă. Şi Mary ştia că el nici măcar nu pomenise această situație în mesajele telefonice către ea. (Fireşte că femeia imaginară *ar fi ştiut* ce gândea el).

Mary nu se îndoia de ea însăşi, dar tot nu ştia cum să trateze astfel de nonsensuri. Îi venea să spună: „Eşti un mincinos" sau: „Aiurezi", însă ştia că jignirile şi atacurile nu erau reacții potrivite.

S-a gândit să îi spună că nu lăsase nici un astfel de mesaj. Dar el avea un fel de a schimba vorba şi de a o contrazice atât de categoric, încât nu mai exista nici o şansă de reconciliere. Tot mai

des, când se întâmplau aceste lucruri, ea îşi îngropa sentimentele, îşi înghiţea suferinţa şi nu spunea nimic.

În timp ce discutam, ea a început să înţeleagă că miezul problemei se putea să fie faptul că Mick se instalase deja în ea prin intermediul unei femei închipuite. A înţeles că dacă aceasta era situaţia, ursuleţul lui de pluş nu l-ar fi întrebat niciodată ce gândea, ursuleţul ar fi ştiut deja! (Nu este de mirare că era furios. Mary dădea semne de independenţă.)

De asemenea, Mary a priceput că atunci când îi spunea: „Nu ai ascultat", ca şi cum ar fi trăit în interiorul ei, Mick rostea nonsensuri. Mary a hotărât să nu le mai accepte. Erau vorbe fără sens. Nu mai vroia să le audă. Prin urmare, „Ce?" era răspunsul ei preferat. Mick a început să se trezească de sub influenţa vrăjii care tocmai începuse să îl cuprindă. A primit ajutor şi s-a făcut bine.

Tocmai când scriam cuvântul „bine", am primit un telefon de pe Coasta de Est care mi-a amintit că ar trebui să menţionez când să NU spui „Ce?". Uneori a spune „Ce?" nu este cea mai bună alegere.

Căsătorită de douăzeci şi şapte de ani, doamna A. mi-a spus că îmi citise cărţile despre abuzul verbal şi că soţul ei devenise destul de agresiv definind-o, jignind-o în diferite feluri. Lucrurile se înrăutăţiseră treptat, dar de curând deveniseră chiar îngrozitoare. Şi copiii, stând încă în casă cu ei, încercaseră să facă faţă.

– Cum vă jigneşte?

– Foarte urât.

Am avut un sentiment foarte puternic că nu vorbea despre dominatorul obişnuit aflat sub influenţa vrăjii.

– V-a lovit vreodată? am întrebat eu.

– Da, însă i-am spus medicului că rănile erau de la altceva, dar pot să schimb asta, a zis ea.

– Acesta ar fi un pas foarte bun. Are vreun venit?

– Da, dar nu a mai plătit taxele de douăzeci şi cinci de ani.

– Are arme?

– A cumpărat o puşcă de asalt şi a spus că mă omoară dacă plec.

– Uau! Nu aveţi un soţ. Aveţi un criminal.

Nu spune „Ce?":

- Unei persoane care te-a ameninţat cu moartea.
- Unei persoane care minte fără motive evidente.
- Unei persoane cuprinse de furie.
- Unei persoane care expune arme în jurul tău într-un mod ostentativ.
- Unei persoane care te urmăreşte.
- Unui străin.

I-am spus interlocutoarei mele că cel mai bine ar fi fost să ia legătura cu (1) un adăpost (cele mai multe ajută şi bărbaţi, şi femei), (2) un avocat şi (3) poliţia (în cazul unei crize).

O altă femeie m-a sunat şi mi-a spus că la o şedinţă de consiliere de cuplu i-a povestit consilierului un eveniment înspăimântător, o demonstraţie de mânie „pe faţă". Consilierul a ignorat întâmplarea. Apoi când ea a adus-o din nou în discuţie spunând că încă se temea, consilierul a zis: „Nu o să mai facă aşa ceva, renunţă".

Acest consilier părea atât de puternic influenţat de vrajă, pretinzând că ştia viitorul soţului, pe vecie, dând ordine şi nereuşind să observe frica interlocutoarei mele. Uneori, vraja seamănă cu un basm. Oamenii afectaţi în acest fel inventează o poveste, un final de tipul „au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi".

Deşi consilierul aflat sub influenţa vrăjii nu ştia ce făcea, cei care rup vraja, inclusiv mulţi consilieri, o pot identifica destul de repede, chiar şi dacă nu o pot numi. Se simt inconfortabil sau furioşi atunci când observă sau când întâlnesc comportamente tiranice. Simt o aură de irealitate atunci când cineva spune un lucru, iar mai târziu susţine că a spus altceva. Au un gol în stomac sau se simt înspăimântaţi. Propriul lor radar „interior" identifică vraja şi chiar declanşează o alarmă, avertizându-i că o persoană sub influenţa vrăjii se află prin preajmă.

Atunci când cei care rup vraja vorbesc pentru a desface conexiunile de control, o fac plini de curaj. În unele locuri de muncă au fost amenințați, retrogradați, hărțuiți sau concediați pentru că au încercat să rupă vraja.

Strategii de rupere a vrăjii

- Acceptă realitatea adevărului tău interior.
- Fii atent la invadarea graniței, a ta sau a altcuiva.
- Nu răspunde la nonsensuri ca şi cum ar avea logică.
- Construieşte-ți viața pe adevăr.
- Apără-ți copiii.
- Vorbeşte pentru a rupe vraja.
- Dacă cineva te defineşte, spune:

„Ce?"
„Ce ai spus?"
„Te-am auzit."
„Prostii."
sau
„Ce faci?"

Dacă eşti definit, hărțuit sau respins în orice fel la muncă, scrie aceste lucruri. Atunci când îți iei carnețelul şi creionul, pune întrebări pentru rupt vraja: „Ce ai spus? Ai timp? Cum se scrie numele tău?"

Dacă vraja nu poate fi ruptă, dacă te afli în prezența unei persoane sub influența vrăjii care nu se va schimba, supraviețuirea ta spirituală, dacă nu chiar fizică, poate depinde de fugă.

Oamenii aflați sub influența vrăjii pot apărea la radio şi la televizor, definindu-i pe alții şi fiind vehemenți la adresa celor care nu sunt ca ei. Cei care rup vraja schimbă postul. Dacă suficient de mulți oameni fac acest lucru, persoana aflată sub influența vrăjii nu mai are public şi vraja devine mai slabă, nu mai puternică.

Maturizarea: persoană sub influența vrăjii sau care rupe vraja?

Este o acțiune de rupere a vrăjii să îi spui copilului care este definit de un alt copil sau de un adult: „Ce ți-a spus celălalt nu este în regulă. Doar se preface".

Părinții, profesorii şi toți cei care au influență asupra altora pot fi persoane care rup vraja învățându-i diferența dintre ce este închipuit şi ce nu. Atunci când văd pe cineva discriminat, hărțuit sau brutalizat, ei pot vorbi despre curajul şi eroismul de care este nevoie pentru a te uni *pentru* ceilalți, nu *împotriva* lor.

Sprijinul acordat copiilor noştri include să îi învățăm că nerespectarea granițelor înseamnă nerespectarea vieții. De exemplu, există limite pentru ce putem şti despre altă persoană: „A spune că prietenul tău este prost nu înseamnă decât să te prefaci că ştii cât de inteligent este. Vrei să spui că eşti furios pentru ceva?"

În vremurile trecute, oamenii credeau că, asemeni fiicei morarului din povestea de la început, femeile trebuie să se chinuie ani întregi în încercarea de a-şi câştiga forța. Credeau că acest lucru era neapărat necesar pentru dezvoltarea psihologică, ca şi cum femeile s-ar fi născut cu un nefericit deficit de acest gen.

Totuşi, lupta femeilor pentru a depăşi opresiunea este, asemenea celei a tuturor oamenilor oprimați, o încercare de a rupe vraja. În toate timpurile şi în toate locurile în care oamenii şi femeile au fost oprimați, ei au fost nevoiți să fugă dacă nu au putut rupe vraja. Au fost nevoiți să oprească efortul neabătut de a-i controla al opresorului.

Oamenii care întâlnesc dominatori caută soluții şi luptă pentru un tratament egal, de la marşuri de protest şi demonstrații, la a declara că o acuzație sau o hărțuire sunt de neacceptat. Se luptă cu tirania, de la a lua arma în mână împotriva invadatorilor, la a se alătura cauzelor umanitare.

Încercările de a-i controla pe alții trădează milioane de oameni, dezmembrând țări întregi şi distrugând viețile celor inocenți.

Din aceste motive, oamenii iau atitudine hotărâți să rupă vraja, sperând să ne aducă mai aproape de un mod mai real şi mai sincer de interacțiune – o lume mai reală şi mai sinceră, cu siguranță una mai puțin înspăimântătoare şi şocantă.

Deşi există multe feluri de a vedea şi de a rezolva o problemă, cred că a vedea acest subiect ca pe o problemă de conectare ne va ajuta să ne imunizăm la ea, chiar să o respingem dacă ne-a învins. Vom înțelege cât de absurdă este şi nu vom mai fi dispuşi să credem sau să acceptăm definiția pe care ne-o dă oricine sau pe care o dă oricui altcuiva, chiar dacă acesta se află într-o poziție care îi conferă prestigiu sau autoritate. De fapt, cred că dacă destui dintre noi vom începe să vedem problema aşa cum este, ea va începe să dispară ca o umbră adusă la lumină.

Mulți oameni care apelează cronic la comportamente despotice au spus că s-au simțit obligați să mă contacteze. Vor să se oprească. Vor să se schimbe, deşi adesea nu ştiu deloc sau aproape deloc ce presupune schimbarea şi nici nu ştiu de ce li se pare dificil să înceteze să încerce să îi controleze pe ceilalți deşi ei chiar vor să se oprească. Totuşi, au încredere că schimbarea este posibilă. Această veste bună sugerează că deşi o conexiune de control poate părea uneori să fie mai bună decât lipsa oricărei conexiuni, dominatorii deschid ochii la faptul că există un mod mai bun de a te conecta – unul mai puțin stresant şi cu mult mai satisfăcător.

Au descoperit curajul de a se schimba deoarece vor să facă lumea mai bună pentru generațiile care îi vor urma şi deoarece au ajuns să înțeleagă că atât timp cât evită această schimbare, viața devine tot mai grea.

> *Vreau ca asta să se termine la generația mea şi vreau să am acea senzație pe care am avut-o odată, când eram diferit – când nu eram dominator.*
>
> *– L. N., Washington*

Capitolul XXIX

Claritate

Dacă nu ar fi oameni ca tine care vor să se schimbe, nu ar exista schimbare în lume.

Dacă, din întâmplare, descoperi că te-ai aflat sub influența vrăjii, pretinzând că ştii realitatea personală a altcuiva, poți destrăma vraja, dacă doreşti. Deşi este puternică, o vrajă este doar o influență. Doar faptul că ştii despre ea îi poate slăbi influența pe care o are asupra ta.

Pe de altă parte, dacă ai auzit enunțuri de definire şi ai crezut că provin din *rațiune* sau că există cineva căruia să îi poți explica, toate cunoştințele despre vrajă şi despre felul în care oamenii pot fi în afara firii lor arată clar că nu aşa stau lucrurile. Enunțurile de definire sunt, într-adevăr, iluzorii. Iar atunci când oamenii sunt în afara firii lor, ei nu „există" pentru a auzi adevărul.

Deşi mulți dominatori vor să se schimbe, unii sunt a fectați de atât de multe influențe, norme culturale, percepții inverse, sine pierdut, deconectări şi aşa mai departe, încât preferă să rămână sub puterea vrăjii atât timp cât trăiesc, agățându-se de orice identitate şi-au construit şi de orice ancoră pare să funcționeze.

Pentru a se simți apropiați, nu este nevoie să stabilească o legătură cu o persoană reală, deoarece ei sunt apropiați de persoana sau de grupul lor iluzoriu. De fapt, unii dominatori aleg în mod clar să nu se schimbe. Unul dintre ei a pus un anunț în biroul lui: „Nu mă voi schimba". L-am văzut ca pe o mantră care îi amintea neabătut de insistența lui de a rămâne sub influența vrăjii şi de hotărârea de a evita conştiința.

Deşi cei mai mulți oameni sunt conştienți de comportamentul lor, cei mai puternic influențați de vrajă sunt inconştienți de impactul ei. În cazuri extreme, unele persoane devin atât de deconectate de ele însele, încât parcă ar fi doi oameni diferiți, inconştienți chiar şi de ce au spus şi au făcut. Dar mulți dominatori vor cu disperare să rupă vraja care îi domină mai ales atunci când văd că unele dintre felurile în care au fost educați să se comporte şi că unele dintre cele în care au învățat să se descurce au rezultate inverse care le fac rău celorlalți iar lor le aduc opusul a ceea ce vor.

Cât de mult ar dura să mă schimb? Ce pot face pentru asta? Cunoşti oameni care au reuşit să se schimbe? Cum pot să mă asigur că mă voi schimba?

– M.L., New York

Pentru a rupe vraja, dominatorii trebuie să-şi înfrunte frica de independență şi de pierderea „identității" lor perfecte, cea pe care au construit-o invers, de la exterior spre interior. Oare pot înțelege ce fac şi îşi pot trata temerile într-un fel în care să nu fie obligați să acționeze împotriva altora? Cum pot ei dobândi cunoştințele pierdute şi experiența interzisă care le-ar fi permis să se cunoască pe ei înşişi? Să privim felul în care vraja se dezintegrează în lumina conştiinței.

Sunt dominator. Şi am trăit sub influența vrăjii.

Indiferent de motive, de ce am descoperit în trecutul meu şi de felul în care am fost tratat şi supus abuzurilor, comportamentul meu şi felul în care i-am rănit pe alții este greşit. Am fost orb la toate comportamentele mele abuzive şi la tacticile pe care le-am folosit.

Deşi eram conştient de furia care clocotea în mine şi de faptul că uneori îmi răneam intenționat partenera, mă gândeam: „N-a fost atât de rău, alții ar fi fost şi mai răi". Am dezumanizat şi devalorizat cea mai valoroasă şi mai prețioasă persoană pe care o cunosc. Nu am auzit-o şi nu am văzut-o. Parcurg etape pentru a fi responsabil față de alții şi orice altceva este nevoie pentru a mă vindeca.

Îmi dau seama că asta ar putea să dureze ani întregi. E în regulă, am de gând să mă schimb pentru tot restul vieții mele pe pământ.

– G.H., Georgia

Când oamenii îşi dau seama de impactul comportamentului lor şi când descoperă ce le lipsea, de obicei vor să fie conectați cu ei înşişi, nu cu altcineva. Vor să simtă realitatea conexiunii lor. Vor să se simtă aşa cum se simțeau când erau foarte mici şi încă erau conectați, când erau atât de mici, încât nu îşi exprimau trăirile în cuvinte.

Am întâlnit mulți oameni care îşi dau seama că suntem cu toții interconectați într-un mod inexplicabil şi că suntem, de asemenea, separați cu toții. Ei rup vraja care are influență asupra lor.

Sunt recunoscător pentru ocazia de a vedea vraja dezvăluită şi cunoştințele răspândite.

– A.N., Colorado

După cum am văzut, de obicei oamenii care au stabilit conexiuni de control reacționează cu mânie la semnele de independență. Stăpânirea furiei este importantă, dar a şti *de ce* este cineva furios este şi mai important!

Un bărbat foarte inteligent, expresiv şi sofisticat a înțeles de ce era furios în timpul unei conversații telefonice. Momentul în care s-a înfuriat a fost deosebit de lămuritor. În timpul discuției noastre, el s-a luptat cu vraja răspândită şi străveche şi a revenit la realitate în viața lui. Dorea să fie conştient. Era atent să nu intre sub influența vrăjii. Muncea mult pentru a fi o persoană care rupe vraja.

El şi soția lui comunicaseră deschis. Se bucuraseră de conversații pline de înțelegere. Apoi, într-o zi, el a fost prins de vrajă într-un moment de vulnerabilitate. Iată cum mi-a descris experiența lui şi felul în care a renunțat la iluzii.

Am văzut-o susținând o prezentare echipei noastre de vânzări şi am fost cuprins de furie. Nu am spus un cuvânt,

dar fierbeam. Ea mi-a văzut ochii mijiți, pumnii încleştați, ostilitatea.

Raționamentul meu: nu vorbea şi nu explica aşa cum aş fi făcut eu.

Mai târziu, mi-a vorbit despre asta. Era mânioasă şi m-a făcut măgar, iar eu m-am înfuriat. Nu făcusem decât o mică greşeală, credeam că mă descurcam foarte bine. Nu țipasem la ea, nu o lovisem. Şi ea vine şi îmi spune că tocmai începuse să aibă încredere în mine şi că acum nu mai are, iar eu m-am întors de unde am plecat şi ea ar trebui să îşi ceară iertare că m-a făcut măgar.

– Aş vrea să ne întoarcem la miezul problemei, i-am spus eu. Poți să faci acelaşi lucru cu mine închipuindu-ți ceva?

A fost de acord.

– Aş vrea să te uiți la palma ta. Acum, imaginează-ți că în timp ce o priveşti vrei să iei ceaşca de cafea, dar mâna se întinde după nişte hârtii aflate în apropiere. O vezi? Din nou, uită-te la ceaşca de cafea, cu atenție, şi, cu coada ochiului, îți vezi mâna îndreptându-se către hârtii?

L-am rugat să facă asta de câteva ori. Apoi am întrebat:

– Cum te simți?

– Vreau să îmi vărs furia pe mână. Cum îndrăzneşte? Vreau să strig tare. Vreau să o OBLIG să facă ce vreau eu. Vreau să o controlez.

– Oh, exact aşa m-am simțit când vorbea ea. Şi lucrurile au fost înrăutățite pentru că îi vedeam pe toți ceilalți stând şi aprobând ce spunea. Părea atât de...

– Independentă? am întrebat eu.

– Da. M-am simțit atât de neputincios.

– Se poate ca, i-am spus eu, atunci când ai văzut-o ca pe o mână, ca pe un ursuleț de pluş, ca pe cine vroiai tu să

fie, prin ochii tăi ea să nu fi părut o persoană, ci anihilată şi de aceea ea s-a înfuriat şi te-a făcut măgar.

Mai târziu, mi-a mărturisit gândurile lui, cu speranța că „lupta personală va fi spre binele celorlalți". Astfel, el construieşte o cale de rupere a vrăjii.

– Pot să înțeleg că ea este încă furioasă şi rănită. Nu am ştiut că acest proces va dura atât de mult.

– Nu este de mirare că am crezut că aveam o relație minunată, dar soția mea reală nu era în cadru. Nu îi puteam auzi suferința.

– Metafora mâinii a fost perfectă pentru mine. Exact asta se întâmplă. Oricât de oribil şi de violent ar fi cuvântul „anihilare", trebuie să spun că este precis. Doar forța cuvântului mă ajută să înțeleg importanța faptului de a rămâne treaz, conştient. Nu vreau să fiu sub influența vrăjii.

– Este foarte important pentru mine să înțeleg vraja.

– M-am gândit mai bine, mi-am putut aduce aminte că în acest fel am fost şi eu tratat şi conectat în copilărie. Nu am avut independență, identitate. Uneori am fost mâna, fiind obiectul furiei provocate de faptul că nu mă „mişcam" aşa cum trebuia. Aşa că împreună cu privarea de afecțiune exista anihilarea individualității mele.

Foarte mulți oameni nu definesc pe nimeni, nici nu înlocuiesc o conexiune empatică cu una pe dos, dinspre exterior spre interior. Îşi trăiesc viața confruntându-se cu provocări dificile, chiar simțindu-se speriați şi singuri uneori. Totuşi, ei nu inventează oameni sau lumea din jurul lor decât dacă uită pe moment de sine. Dar, după cum am văzut în călătoria noastră prin labirintul de comportamente iraționale întrețesute în lumea noastră, mulți oameni sunt în afara firii lor în cea mai mare parte a timpului.

De vreme ce mii de oameni au luat legătura cu mine pentru această problemă, sunt sigură că există conexiuni de control din

belşug. Din punct de vedere istoric, acestea există de foarte, foarte mult timp.

Iluziile prind viaţă din copilăria cea mai fragedă. Atunci când copiii descoperă că lumea lor este de nesuportat, când nevoile lor primare nu sunt satisfăcute, ei pot crea o persoană sau o lume închipuită. Deţinând controlul asupra lumii lor închipuite şi fiind conectaţi la ea, se simt în siguranţă.

> *Uneori sunt foarte descurajat de cât de încâlcită este toată chestia asta. Lumea închipuită pe care am creat-o se suprapune încă peste cea nouă în care încep să trăiesc. Este atât de greu să mă reorientez. Înţeleg cu adevărat, am fost conectat invers la ea.*
>
> *– M.V., Ontario*

Unii oameni nu au învăţat să ştie ce înseamnă propriile sentimente. Unii au fost educaţi să nu simtă prea mult. Iar unii au fost educaţi să nu ştie că au sentimente.

> *– Soţia mea are talentul ăsta, mi-a zis un client.*
> *– Care?*
> *– Păi, are sentimente, a răspuns el.*

Dominatorii simt durerea şi anxietatea provocate de deconectare atunci când renunţă la conexiunile lor de control. Procesul nu este uşor – nici măcar pentru cei care ştiu că o conexiune empatică este o sursă de bucurie.

De obicei, atunci când se trezesc în urma vrăjii, ei devin activi în renunţarea la conexiunile inverse. Unii chiar îşi urmăresc propriile gânduri, oprindu-le pe cele iraţionale care pretind că îl cunosc pe celălalt.

În continuare găsiţi câteva comentarii de la oameni care ies de sub influenţa vrăjii:

- „Fiecare zi înseamnă o nouă descoperire, unele dureroase, altele vindecătoare, toate benefice."
- „Sunt conştient că îmi este foarte greu să exprim ce vreau şi am nevoie cu adevărat."
- „Sunt încântat că mă trezesc din vis şi că încep să îmi trăiesc sentimentele şi viața. Sper că voi fi capabil să împărtăşesc această viață cu alții. Chiar vreau să ajut şi să dau viață."
- „Mulțumită preocupării şi pasiunii tale de a-i vedea pe oameni complet şi de a vedea relațiile cu adevărat, îți sunt dator ție şi altora care împărtăşesc această idee."
- „Este ca recuperarea după o rană. Lucrurile merg greu, dar cred că observ un progres. O parte dintre progrese *chiar sunt* progrese. Văd schimbarea."
- „Îmi dau seama că mi-am tratat copiii ca pe unii imaginari."
- „Acum putem vorbi despre orice şi îi aud unele dintre întrebări, îi simt durerea şi îmi recunosc abuzurile şi controlul. Simt o apropiere care creşte fooooarte încet. Sunt foarte atent să nu intru sub influența vrăjii. De fapt, i-am spus că îmi este teamă de acest lucru şi că am nevoie de ea să îmi spună când se întâmplă. I-am spus cât de mult apreciez faptul că munceşte dublu – face față emoțiilor ei şi îmi monitorizează comportamentul."
- „Obligat să îmi înfrunt temerile, supraviețuiesc şi învăț să mă simt în siguranță în sinele meu. De fapt, comportamentul meu distructiv a dus chiar la distrugerea acestuia."

Cunoaşterea independenței este o baghetă fermecată care rupe vraja. Cei care sunt prinşi în strânsoarea ei pot alege să ia bagheta, dar toate reuşitele depind de curaj.

Este nevoie de un curaj enorm pentru a sta pe propriile picioare. Independent. Este nevoie de timp pentru a depăşi toată suferința ținută la distanță de conexiunile de control.

Greşeam. Am fost atât de egoist. Aş vrea ca dezvoltarea mea să fie mai rapidă, dar stejarii maiestuoşi cresc în timp. Vreau să fiu un astfel de stejar.

– L.V., San Francisco

Chiar şi după ce află de ce nu se pot face văzuți şi auziți, martorii consideră că recuperarea durează mult timp.

Acum, după cinci ani, abia încep să mă simt normal. Am fost definită ani întregi.

– S.R., Texas

Trăind în afara firii lor, deconectați de profunzimile lor interioare, cei aflați sub influența vrăjii au cunoscut viața doar la suprafață. Percepția lor superficială i-a împiedicat să cunoască profunzimea oamenilor adevărați. A înțelege şi a aprecia diversitatea vieții înseamnă mult pentru îndepărtarea prejudecăților şi a discriminării în privința celorlalți.

Cei mai mulți dintre noi admiră şi chiar venerează miracolul individualității umane. În acelaşi fel admirăm şi chiar venerăm individualizarea naturii: un apus de soare, o orhidee, o căprioară nou-născută, un munte cu piscurile acoperite de zăpadă, un copil, cuibul unei păsări colibri. Dar unii dintre oamenii aflați sub influența vrăjii abia încep să vadă cât de minunată este diferența.

Ieşind de sub puterea vrăjii, mulți foşti dominatori în loc să se teamă de diferență şi de independență încep să respecte individualitatea, magia creației – un caleidoscop care îşi schimbă tot timpul forma, culoarea, modelul, mişcarea şi perspectiva personală.

Înțeleg că putem privi amândoi acelaşi lucru în acelaşi timp, dar că fiecare dintre noi are propria părere. Şi îmi dau seama că pot aprecia aceste perspective diferite. Înțelegerea şi aprecierea nu înseamnă să gândeşti la fel, ci să împărtăşeşti şi să intri în comuniune.

Devin tot mai bun la a fi independent şi la a-mi vedea soţia ca fiind diferită. Mă gândesc tot timpul cum să fiu acel prieten bun de care are ea nevoie. Îmi este de mare ajutor.

– J.D., Nebraska

Aşa cum nu există două amprente identice, nu există nici doi oameni la fel. Cum natura se desfăşoară în diferenţe şi astfel îşi extinde în permanenţă diversitatea, a respecta oamenii diferiţi, părerile diferite şi independenţa însăşi este un mod de a respecta viaţa şi de a rupe vraja.

Atunci când dominatorii renunţă la persoana închipuită şi la felul în care se agaţă de celălalt, ei nu mai au apărarea oferită de o conexiune inversă. A renunţa la ancora persoanei închipuite plantată în cineva este înspăimântător pentru dominatori. Dar sentimentul de durere şi de frică îi aduce înapoi la ei înşişi. Fructele unei astfel de încercări sunt darurile empatiei şi, în final, al adevăratei conexiuni interioare. Dorinţa de a se conecta invers scade pe măsură ce creşte conştientizarea conexiunii interioare.

În timp ce foştii dominatori îşi plâng pierderile şi au grijă de sentimentele lor, ei îşi restabilesc conexiunea interioară iar empatia îi reconectează cu ceilalţi.

Sunt încântat de dezvoltarea şi de maturizarea prin care trec. Am ajuns într-un punct din care nu mă mai pot întoarce. Sunt capabil să îmi încetinesc gândirea şi să-mi descopăr sentimentele.

– B.J., Iowa

În loc să acţioneze pentru a păstra „în viaţă" persoana închipuită folosind frica, intimidarea şi dominarea, foştii dominatori descoperă că pot accepta şi oferi dragoste liber. Forţa lor izvorăşte dintr-un spirit destul de plin pentru a-l hrăni pe celălalt,

destul de viu pentru a acționa pentru bine, destul de clar pentru a înțelege, destul de credincios pentru a aştepta şi a vedea, destul de brav pentru a dezvălui adevărul, destul de liber pentru a alege să învețe, destul de curajos pentru a sta pe propriile picioare, destul de conectat pentru a-l iubi pe celălalt.

Faptul că am înțeles cum i-am definit pe alții mi-a adus o mare libertate în viață.

– S.G., Carolina de Nord

Capitolul XXX

În armonie cu forța irezistibilă

Atât de mult timp au fost nevăzuți şi neauziți, încât admirația pentru ei umple spațiul în care există – admirația că mai există.

Conştientizarea propriei noastre conectări reale provoacă respect aşa cum galaxiile provoacă admiraţie. Conexiunea interioară ne oferă o viziune mai profundă, permiţându-ne să vedem dincolo de suprafaţă, dincolo de aparenţe. Conexiunea interioară ne pune în armonie cu forţa irezistibilă.

Când suntem deschişi la propriile trăiri, adică la sentimentele, intuiţiile şi senzaţiile noastre, suntem mai capabili să observăm vraja chiar de la distanţă. În acest fel, suntem în armonie cu forţa irezistibilă care a acţionat întotdeauna pentru creşterea conştientizării conectării noastre, prin urmare pentru destrămarea vrăjii.

Dorinţa noastră de conştiinţă este o misiune sfântă care, în şi prin ea, dă sens şi scop vieţii. Tânjim după sens aşa cum o plantă tânjeşte după soare. Dacă acesta nu ar fi acolo unde îl caută planta, ea ar muri. Dacă sensul pe care îl căutăm nu este acolo unde am învăţat să îl căutăm, şi noi ne putem pierde viaţa. Sensul face satisfacţia posibilă şi încercările suportabile. Pierderea sensului pune în pericol supravieţuirea.

Peste tot în lume, semînţele haosului au fost sădite în ignoranţă şi au crescut în culturi inconştiente de ele însele. Conexiunile de control sunt astfel de semînţe. Ele se opun atât naturii, cât şi cursului evoluţiei umane. Totuşi, în mod paradoxal, distrugerea pe care o provoacă ne obligă să evoluăm de la ignoranţă la cunoaştere.

Călătoria de explorare prin labirintul de comportamente iraţionale întreţesute în lumea noastră a fost o căutare a cunoaşterii. Am încercat să înţelegem comportamentele iraţionale, să descoperim ce le provoacă şi cum să le înfruntăm.

Am descoperit vraja şi am învăţat cum să o desfacem. Am auzit cuvintele şi incantaţiile folosite. Am aflat că nevoia de conectare este inerentă în conştiinţă, deoarece aceasta din urmă *este* conexiunea universală.

Am văzut că unii oameni, în dorinţa lor de a simţi conectarea, au creat substitute triste pentru conexiunea reală doar din cauză că şi-au pierdut conştiinţa interioară. Au construit o poartă de

concepții false şi s-au închis în spatele ei. O mie de ani s-au luptat să o deschidă, devenind tot mai furioşi, tot mai despotici. Însă unii au găsit cheia care deschide uşa.

> *Ceea ce m-a ajutat mai mult decât orice a fost faptul că am aflat despre deconectare şi că am înțeles că eram deja conectat.*
>
> *– R.T., Massachussetts*

Când suntem în armonie cu forța irezistibilă, suntem obligați să exprimăm şi să respectăm individualitatea. În acelaşi timp, respectul nostru pentru individualitate ne armonizează şi mai mult cu forța. Rezultatul unei astfel de alianțe este revigorant şi dătător de putere.

Oamenii care sunt în armonie cu forța irezistibilă simt cu adevărat. Îşi trăiesc conectarea reală. Se unesc pentru alții, nu împotriva lor. Îi sprijină pe cei care sunt diminuați, definiți şi atacați. Caută scop şi sens în timp ce îşi înfruntă curajoşi temerile. Au încredere în bunătatea universului, ştiind că şi încercările subtile de a-i controla pe alții sunt semne ale vrăjii. Se autodefinesc în mod natural.

Alegând conştient, ei stabilesc cine şi ce sunt, ce vor accepta şi ce nu, ce le place şi ce nu. În acest fel, ei îşi enunță realitatea şi o conturează cu anumite experiențe. Aceasta se numeşte creație de sine. Acestea sunt alegeri conştiente.

Fiind în armonie cu forța irezistibilă, ei simt o siguranță profundă care altfel nu este posibilă. Ştiu că lupta de a păstra conexiunile inverse este nesfârşită şi niciodată satisfăcătoare. Astfel de eforturi sacrifică adevărata autonomie pe altarul ignoranței. Păstrarea unei conexiuni iluzorii *poate fi* sensul şi scopul unei vieți construite pe dos.

Armonizarea cu forța irezistibilă şi conştiința conexiunii interioare ne conectează cu alții. Trăirea firească a empatiei ne confirmă interconectarea şi produce respectul nostru pentru

umanitate, deoarece empatia este un atribut al dragostei şi o funcţie a conştiinţei umane. Însă chiar şi atunci când simţim empatie pentru alţii, sentimentele lor vor rezona altfel în ei decât în noi, deoarece realitatea lor este doar a lor, unică. Nimeni nu poate cunoaşte *pe deplin* profunzimea şi întinderea trăirilor altei persoane. Chiar şi aşa, empatia este posibilă. Cuvintele nu pot descrie potrivit acest fel de conştiinţă – această conexiune.

Dacă ne gândim la faptul că fiecare dintre noi se autodefineşte în mod *firesc*, este uşor să înţelegem că cei care ne definesc acţionează împotriva firii. Prin urmare, cei care încearcă să îi controleze pe alţii se confruntă cu o revoltă a conştiinţei atât din interior, cât şi din exterior. În final, forţa irezistibilă nu se va lăsa întoarsă. Este constantă şi nu poate fi învinsă. Doar circumstanţele şi evenimentele se schimbă. Conştiinţa umană îşi va cunoaşte propria conectare, deoarece conexiunile pe dos se înfrâng singure.

Am văzut de multe ori că cei care rup vraja prosperă. Nu contează dacă au fost sub influenţa vrăjii sau sub cea a celor aflaţi în puterea ei. Totuşi, intrarea în armonie cu forţa irezistibilă nu înseamnă că ei nu întâmpină greutăţi. De obicei, au. Dar dacă acţionează din proprie iniţiativă, fiind atenţi la independenţa celorlalţi, trăiesc în concordanţă cu dinamica universului. Intră în armonie cu forţa irezistibilă. Şi aceasta îi sprijină. Străduindu-ne să ne cunoaştem şi să ne trăim propria conectare, încercările noastre de zi cu zi ne oferă constant ocazii de a intra în armonie cu forţa irezistibilă.

Dacă părinţii lui Jack ar fi fost în armonie cu forţa, ar fi spus: „Oh, te-ai lovit la genunchi. Hai să îl pansăm. Ai obosit şi ţi-e foame? Vrei să mănânci?" Nu asta facem când ne rănim? Observăm. Îngrijim rana. Avem grijă de noi.

În armonie cu forţa irezistibilă, ne apărăm independenţa, demonstrând că nici nu putem accepta, nici nu putem asculta nonsensurile. Le vedem aşa cum sunt. Când ne apărăm libertatea,

adevărul şi reciprocitatea, prindem putere. Respectând realitatea diferită a celuilalt, respectăm „intenția" universului, iar universul ne ajută.

Oamenii care se află în armonie cu forța irezistibilă chiar trăiesc viața într-un mod diferit decât cei care acționează împotriva ei. De exemplu, ei nu cer loialitate ca cei care recurg la comportamente opresive, deoarece ei au câştigat deja loialitatea celor apropiați lor.

Deşi loialitatea este cerută de către cei deconectați, ea nu cere nimic de la nimeni. Este ca aurul pur dat gratis, provenind din respectul şi părerea bună despre o persoană, un grup, o cauză sau un ideal. Este gândită şi conştientă.

Oamenii care se află în armonie cu forța irezistibilă au şi o relație personală cu Dumnezeu. În loc să încerce să pară că „devin Dumnezeu", urmând una dintre zecile de norme care ne spun cum să o facem, ei renunță la luptă, ştiind că Dumnezeu nu poate fi înşelat. Nu au nevoie să se lupte şi să ucidă pentru a dovedi că norma lor este superioară altora, aşa cum atât de mulți au făcut în războaie „sfinte" în trecut şi în prezent. În schimb, văzând un scop de a fi înțelept şi bun în a fi dumnezeiesc, ei luptă să se comporte ca şi cum deja ar fi una cu totul, chiar dacă în acelaşi timp, separați.

Martorii şi cei care rup vraja apar în fiecare zi, gata să îşi exercite libertatea personală de a se autodefini şi de a crea vieți pline de sens. Puterea conştiinței colective provoacă schimbări în lume. Oamenii aflați sub influența vrăjii pleacă în propria călătorie, pornind chiar din locuri în care vraja este cel mai întunecată şi mai puternică.

Tocmai am început să îmi urc muntele. Mă rog ca atunci când voi ajunge în vârf toți cei pe care i-am definit să fie acolo pentru a mă accepta. Mi-am început urcuşul. Ei au făcut deja tot ce puteau.

– J.H., Canada

Indiferent dacă suntem alături de ea sau împotriva ei, forța irezistibilă este una pe care ne putem baza. Într-un fel sau altul, întotdeauna va fi alături de noi, trezindu-ne conştiința, amintindu-ne ce am uitat.

Cuvânt de încheiere

Am împărtăşit perspectiva prezentată în această carte multor oameni din toată țara. Ieri m-a sunat o femeie care participase la un workshop pe care l-am susținut de curând.

> *Vreau să-ți spun că eu credeam că ştiu ce înseamnă controlul – că nu ai avea de spus prea multe lucruri noi pentru mine – ți-am citit cărțile de multe ori. Dar, oh, m-ai impresionat. Acum ştiu, în cele din urmă, ce nu mergea bine. Ştii ce înseamnă asta pentru mine? Nici nu ştiu de unde să încep.*
>
> *De ani întregi nu puteam înțelege de ce se uita prin mine sau de ce pleca atunci când îi vorbeam sau de ce mă respingea şi îmi spunea că nu face decât să mă tachineze. Mi-am petrecut toată viața întrebându-mă.*

Atunci când oamenii mă sună sau îmi scriu despre relațiile lor, suferința lor este foarte profundă, dezamăgirea şi confuzia sunt foarte puternice. Următorul mesaj este reprezentativ pentru multele pe care le primesc. A fost scris de o persoană care ani întregi a fost atacată cu acte opresive subtile. A fost semnat „anonim".

Mii de dolari au fost cheltuiți pe cei mai buni consilieri care, firește, m-au învinovățit pe mine pentru problemele „noastre". Până în această zi, nu știu cum sau de ce am supraviețuit. Deseori m-am gândit la supraviețuire și mi-am dorit constant să mor. Dar, cumva, merg înainte. Nu văd rostul la a cheltui bani pe care nu îi am pentru consiliere, atât timp cât „cei mai buni" nu au făcut decât să contribuie la dezintegrarea mea.

Te rog să continui să scrii. Știu ce mi s-a întâmplat mie. Doar că nu știu de ce.

Problema controlului este atât de răspândită, rugămintea de a înțelege este atât de frecventă, încât trebuie să continuu să scriu.

Bibliografie

Bohm, David (1980). „Wholeness and the Implicate Order". Londra: ARK paperbacks, tipărit de Routledge & Kegan Paul plc.

de Becker, Gaven (1997). „The Gift of Fear". Canada: Little Brown & Company.

Miller, Alice (traducere de Hildegarde şi Hunter Hannum) (1983). „For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence". New York: Farrar, Straus şi Giroux.

Stark, E. şi Flitcraft, A. (1998). „Women and Children at Risk: A Feminist Perspective on Child Abuse". „International Journal of Health Services", 18(1), 97 – 118.

Sondaj

Te invit pe tine, cititorule, să răspunzi la următorul chestionar, astfel încât să putem afla mai multe despre tacticile de control, despre vrajă şi despre experienţa ta cu ea. Participarea ta la acest studiu va fi valoroasă şi este foarte apreciată. Nu trebuie să îţi dezvălui în nici un fel identitatea.

Te rog să bifezi răspunsul potrivit şi să adaugi orice observaţii consideri necesar. Trimite chestionarul completat la:

Patricia Evans
Evans Interpersonal Communications Institute
P.O. Box 589
Alamo, CA 94507

Sau, pentru informaţii, resurse şi servicii:

Telefon: 925-934-5972
Fax: 925-933-9636
E-mail: EVANSbooks@aol.com
www.PatriciaEvans.com
www.VerbalAbuse.com

Te rog să incluzi un plic timbrat autoadresat dacă ai nevoie de un răspuns la corespondența prin poştă.

Mulțumesc anticipat.

Sunt

□ femeie □ bărbat

Sunt

□ căsătorit(ă) □ singur(ă)

□ despărțit(ă) □ divorțat(ă)

Am _____ ani.

Am de-a face cu o persoană aflată sub influența vrăjii

□ la serviciu.

□ în familie.

□ în relație.

□ la şcoală.

□ toate cele de mai sus.

M-aş descrie ca fiind:

□ o persoană care rupe vraja.

□ sub influența vrăjii.

□ o persoană care nu s-a aflat niciodată sub influența vrăjii.

□ o persoană care a fost sub influența vrăjii, dar nu mai este.

Această carte m-a ajutat:

□ să înțeleg vraja.

□ să recunosc oamenii aflați sub influența vrăjii.

□ să ies de sub influența vrăjii.

□ să folosesc strategii de rupere a vrăjii.

□ altele: _____

Cel mai mult acum îmi trebuie:

Dacă ai avut o experiență cu vraja şi ai vrea să o împărtăşeşti, te rog să o faci mai jos.

Când m-am aflat sub influența vrăjii
sau
Când am întâlnit o persoană aflată sub influența vrăjii, eu...

Note finale

1. Ministerul Muncii, Statele Unite ale Americii, Biroul de Statistică a Muncii, „Tinerele femei se înscriu la facultate în număr mai mare decât bărbații tineri". Publicat inițial în data de 30 iunie 1999.

2. Raport despre reforma asistenței sociale, „Contra Costa Times", autor Meredith May, 10 octombrie 1998.

3. „The Gift of Fear" de Gaven de Becker, p. 174 (Little, Brown and Company, Canada, 1997).

4. „Studiile confirmă faptul că bărbații violenți deseori cresc gradul de violență pentru a pune din nou mâna pe femeile şi copiii bătuți care au căutat siguranța prin despărțire [...]. 75% dintre vizitele făcute la camera de urgență a spitalelor de către femeile bătute au loc după separare." (Stark şi Flitcraft, 1988). Permisiune de reproducere oferită de Barbara J. Hart, director juridic, Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence.

5. Pentru mai multe informații despre violența în trafic, vezi „Summary of Aggressive Driving Study", publicat de American Automobile Association Foundation for Traffic Safety.

6. „The World: How to Commit the Perfect Dictatorship", *New York Times*, de Blaine Harden, secțiunea Week in Review, 26 noiembrie 2000.

Următoarele trăsături par a fi ale unei persoane cunoscute?

- Trebuie să aibă întotdeauna dreptate
- Îţi spune cine eşti şi ce gândeşti
- Atunci când nu eşti de acord, sugerează că greşeşti
- Se simte ameninţată de oamenii care au păreri diferite
- Se simte atacată atunci când i se pun întrebări
- Nu pare să te vadă sau să te audă cu adevărat

Dacă trăsăturile de mai sus îţi par cunoscute, înseamnă că ai nevoie de ajutor.

În *Oamenii dominatori*, Patricia Evans abordează „personalitatea dominatoare" şi dezvăluie felul şi motivele pentru care oamenii încearcă să conducă viaţile altora. Ea explică şi compulsia care îi face să apeleze în continuare la acest comportament – chiar şi atunci când îi îndepărtează pe ceilalţi şi, adesea, îi pierd pe cei dragi.

Lucrarea *Oamenii dominatori* te ajută să descoperi comportamentul iraţional care îl afectează atât pe dominator, cât şi pe victimă.

Dacă vei deveni vreodată controlat de cineva apropiat, lucrarea *Oamenii dominatori* îţi va fi alături pentru a-ţi oferi înţelepciunea, sprijinul şi încurajarea de care ai nevoie pentru a fi o persoană mai puternică, mai fericită şi mai independentă.

MONEY.ro

ISBN 978-973-162-066-4